Quién es quién en salsas y aderezos

REVISTA DEL CONSUMIDOR

ISSN 0185-8874

Cómo gastar menos gasolina, luz y gas

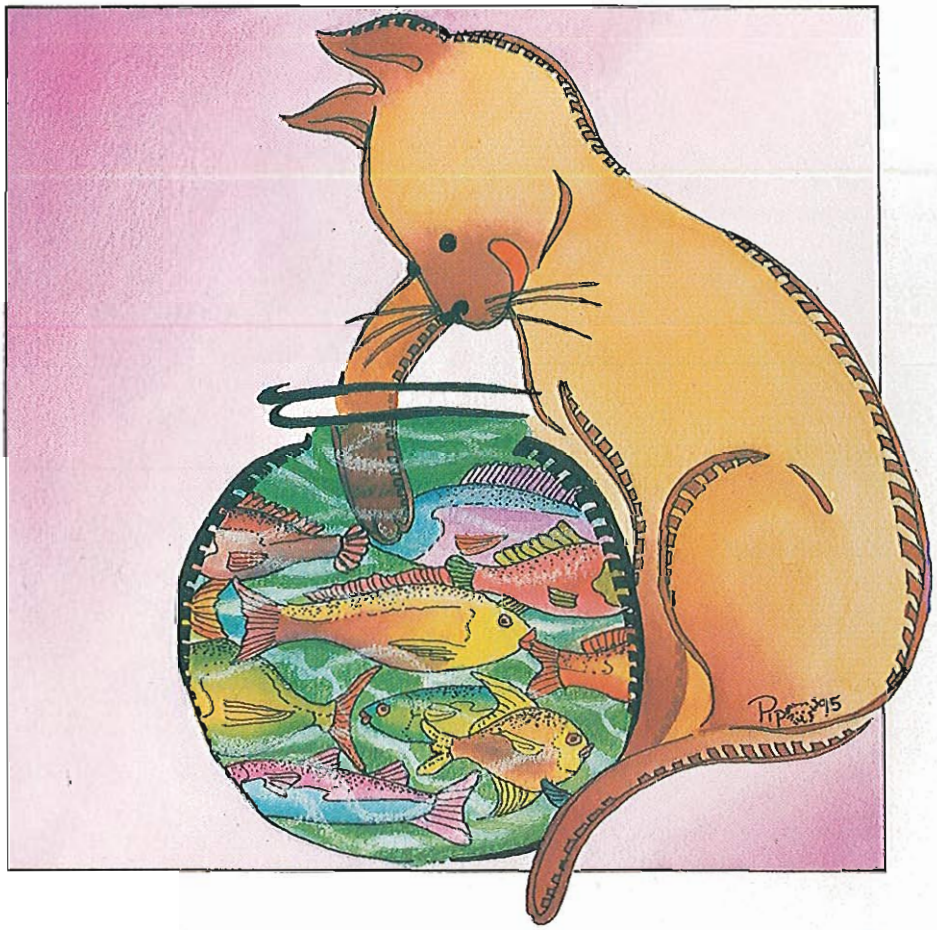
¿Bronceadores? ¡No se queme en vacaciones!

Cómo hacer queso fresco y "panela"

Conozca las mejores marcas de pescados y mariscos enlatados

Abril 1995 • núm. 218 • México. N$ 6.00

En Cuaresma...
¡Pesque buenos precios!



Comprar sin comparar es malgastar.

Llámenos al 568-87-22, 211-64-14, o sin costo alguno al 91-800-90-313; o bien, acuda a la oficina de la Procuraduría Federal del Consumidor más cercana a su domicilio

SUMARIO

ABRIL DE 1995 • Núm. 218

Editorial • 2

• La Profeco: factor de equilibrio social

La Profeco en acción • 3

• La Profeco en números

Para gastar menos • 5

• Cómo gastar menos gas, luz y gasolina

Los productos vistos con lupa • 8

• Quién es más "salsa" en salsas y aderezos

Todo sobre... • 17

• Qué hay detrás de la Cuaresma
• Cuando la "marquitis" nos alcance
• Los secretos del nopal

Los medios de comunicación • 27

• ¿Lo oyó en la radio...?

Nuestro medio • 33

Cómo contratar • 35

• Talleres de hojalatería

¡Por su salud! • 37

• Cómo broncearse la piel
• En busca de la salud perdida

Tecnología doméstica • 43

La entrevista del mes • 46

• En alcohol, el problema de los "aguantadores"

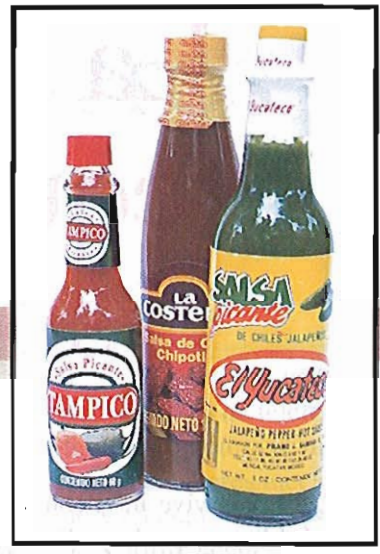
La ciencia y usted • 54

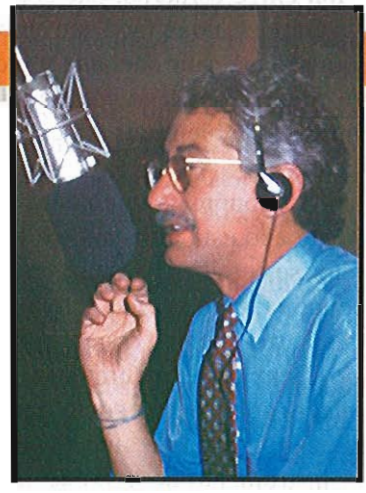
• ¿Le suben las bilirrubinas?

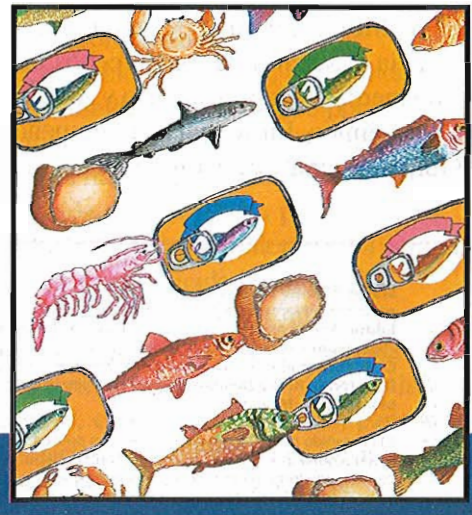
Los pequeños consumidores • 56

Foro del consumidor • 64

Reporte Especial • págs. centrales
•Calidad de pescados y mariscos enlatados







La Profeco: factor de equilibrio en la vida social de México

El país vive momentos difíciles. Superar los problemas que hoy obstruyen el desarrollo de la nación exige esfuerzo, paciencia e imaginación de todos. La empresa no es fácil, sin embargo contamos con bases sólidas para salir adelante y reemprender el camino de un crecimiento sano y sostenido, que permita elevar los niveles de bienestar del conjunto mayoritario de la población.

La crisis económica que padecemos desde el inicio del presente año está golpeando a todos los mexicanos. Sus efectos se perciben en todos los ámbitos de la actividad productiva; pero es en la esfera del consumo en donde, sin duda, se resienten con mayor intensidad. Por ello, el trabajo eficaz de la Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco) aparece hoy como un espacio de gran interés público, en virtud de que esta institución constituye el mejor instrumento de la población para asegurar que las relaciones de consumo se lleven a cabo conforme a criterio de equidad y seguridad pública.

En las actuales circunstancias, la Profeco está llamada a convertirse en un factor de equilibrio en la vida social de México, porque de su labor depende asegurar la vigencia y defensa de los derechos de los cosumidores en un mercado amplio, abierto y cada vez más competitivo y dinámico. En su diario desempeño, la Profeco tiene el reto de lograr que estos elementos actúen conforme a la Ley Federal de Protección al Consumidor, en beneficio del país.

Por eso, sus estrategias de trabajo tienen que ajustarse a la realidad y necesidades presentes de México. No se trata de asumir métodos de trabajo que en el pasado, en otro contexto, fueron de utilidad sino de imaginar y poner en marcha acciones que contribuyan a eliminar los problemas actuales y, al mismo tiempo, anticipen y ordenen el desarrollo del mercado.

En este sentido, la Profeco no puede permanecer únicamente alerta de la vigilancia de los precios; además de esta importante labor tiene que poner énfasis en sus tareas preventivas de información y educación para el consumo, con el objeto de que los consumidores realicen mejores compras y suplan la cantidad con la calidad.

En este sentido, los programas de orientación e información a los consumidores y proveedores de bienes y servicios adquieren una gran importancia, ya que a través de ellos se evitan conflictos y se transparenta la operación de los espacios comerciales. Estas actividades exigen también la participación amplia y decidida de los consumidores en las acciones de la institución, a efecto de que la Profeco esté presente en los actos de consumo en el país. Sólo de esta manera podrá cubrir, en toda su diversidad y profundidad, el vasto universo del consumo en México.

Directorio

Director:
Marco Antonio López Gallo

Editor: Marco Antonio López Gallo; **Director Editorial:** Oscar Romero Rojas; **Jefe de Redacción:** Guillermo Torales Caballero; **Jefe de Información:** Enrique Parada García; **Jefa de Corrección:** Dora Torres Ponce; **Reporteras:** Ma. Guadalupe Cruz, Graciela Muñoz; **Corrección:** Alejandra Sánchez Plascencia; **Tipografía:** Ana S. Chio; **Fotografía:** Francisco Alatriste Torres, Edgar Mendoza, María de la Luz Ruiz.
Director de Arte y Diseño: Alejandro Lobato Rosales; **Jefe de Diseño Gráfico:** Victor Manuel Gutiérrez García; **Diseñador:** Pedro Octavio Castellanos Gómez; **Ilustración:** Mónica Miranda.

El contenido de los anuncios comerciales publicados en la Revista del Consumidor es de la exclusiva responsabilidad de los anunciantes. Su publicación no implica, en modo alguno, por parte de la Procuraduría Federal del Consumidor, juicio de valor ni acto de autoridad, ni aval de los bienes o servicios que se anuncian. Asimismo, estas condiciones forman parte de los acuerdos que al respecto se suscriben con los anunciantes.

Teléfono de la revista: 559-72-96 exts. 262 ó 263. Para correspondencia, diríjase al editor de la Revista del Consumidor en Insurgentes Sur núm. 1228, 7o. piso, C. P. 03200, o al A. P. 20600, México, D. F.

La Profeco en números

A veces los lemas de las instituciones son creados por los propios usuarios de los servicios. "La Profeco más cerca de usted" o "El teléfono de los precios" son algo más que frases de campaña: son consignas que en nuestro caso han surgido del propio contacto con el consumidor. Por ejemplo, tan sólo durante el año de 1994 más de un millón de consumidores acudieron a las oficinas de la Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco) en busca de información o de apoyo jurídico para defender sus derechos.

Atendiendo los casos presentados, esta institución pudo recuperar cerca de 500 millones de nuevos pesos en favor del consumidor. Por eso vale la pena reiterar la invitación para que continúe participando con nosotros en la defensa de sus intereses. Los servicios de la Profeco son suyos; utilícelos y compruebe sus beneficios.

A continuación le presentamos algunas de las acciones más sobresalientes realizadas en todo el país durante 1994 y los dos primeros meses de 1995.

Servicios al consumidor

Este rubro comprende las acciones básicas que la Profeco efectúa en beneficio del consumidor, como la recepción de quejas, asesorías, consultas, denuncias, multas, inspección y vigilancia, y conformación de comités.

Durante 1994, en este renglón se proporcionó asesoría y consultas a 445 mil 757 personas, de las cuales 216 lo solicitaron en forma escrita, 300 mil 172 acudieron personalmente a alguna de las 64 delegaciones federales, metropolitanas o centrales, y 369 fueron atendidas vía telefónica; los asuntos que se trataron con más frecuencia fueron derechos del consumidor, precios de los productos y estudios realizados por la institución, entre otros.

Además se captaron 167 mil 278 quejas en contra de proveedores de bienes y prestadores de servicios, debido a que no se respetaron los términos del contrato, se realizaron cobros indebidos, no se cumplió con el servicio, la entrega del bien o la garantía; por vicios y defectos ocultos, servicios deficientes, o negativa al pago por pérdida o deterioro.

Por giro comercial o de servicio, 162 mil 968 consumidores actuaron en contra de: empresas de teléfonos, la compañía de luz, mueblerías, promotoras e inmobiliarias, comercializadoras de gas, talleres mecánicos, servicios de agua potable y alcantarillado, escuelas, carpinterías, agencias de autofinanciamiento, establecimientos de aparatos eléctricos, tintorerías, venta y servicio de computadoras, y servicios conexos de transporte.

También se atendieron 43 mil 642 denuncias por violación al precio oficial, negativa de venta, y condicionamiento en la comercialización de productos. En el mismo año, la Profeco llevó a cabo 106 mil 551 acciones de inspección y vigilancia, y levantó 39 mil 006 actas a tiendas de abarrotes, tortillerías, tiendas de autoservicio y farmacias.

Una vez que los consumidores acudieron a la Profeco a defender sus derechos, lograron recuperar un monto total a su favor de ¡424 millones 407 mil 124 nuevos pesos!, de los mil 859 millones 675 mil 882 nuevos pesos reclamados.

En el periodo comprendido entre el 1o. de enero y el 19 de febrero de 1995, esta instancia proporcionó un total de 33 mil 339 asesorías, de las cuales 29 mil 162 se atendieron por vía telefónica, 4 mil 168 en forma personal y nueve por escrito.

En cuanto a la recepción de quejas, hasta el cierre de esta edición se contabilizaron 21 mil 223 por cobros indebidos, incumplimiento en la entrega del bien o prestación del servicio, por no respetar los términos del contrato, vicios y defectos ocultos de los productos, aumentos en el precio oficial, incumplimiento en la continuidad del servicio, y por publicidad engañosa.

Por giro comercial o de servicio, 21 mil 236 personas denunciaron a tiendas de abarrotes, compañías de gas y de teléfonos, tortillerías, tiendas de autoservicio, farmacias, carnicerías, cremerías, papelerías, panaderías, joyerías y relojerías, refacciones y accesorios para autos, venta de aparatos eléctricos, y estéticas.

Por otro lado, 3 mil 343 consumidores manifesta-

ron su inconformidad por violaciones al precio oficial de algunos productos, alteración de pesos y medidas, y desabasto de artículos como azúcar, tortillas, medicamentos, pan, etcétera.

Con base en estos datos la Profeco llevó a cabo 21 mil 281 acciones de inspección y vigilancia, levantando 6 mil 865 actas a diversos giros comerciales y de servicio, y 423 clausuras.

Mediante dichas acciones se lograron recuperar en favor del consumidor 131 millones 216 mil 857 nuevos pesos, de los 234 millones 077 mil 403 nuevos pesos reclamados. ¿Qué le parece?

Giros con más demandas

Teléfonos
Energía eléctrica
Promotoras e inmobiliarias
Gas
Talleres mecánicos
Escuelas
Agencias de autofinanciamiento

En arrendamiento inmobiliario

También en este aspecto usted, como arrendatario de alguna vivienda, cuenta con el apoyo y la asesoría de la Profeco.

Tan sólo en el Distrito Federal se proporcionaron 6 mil 334 asesorías y consultas, se recibieron mil 327 quejas, se celebraron 3 mil 681 audiencias de conciliación, y se concluyeron mil 672 asuntos.

Las multas impuestas en este rubro fueron 500 y ascendieron a un millón 082 mil 808 nuevos pesos.

Organización de consumidores

Otra de las líneas de trabajo de la Profeco está encaminada a hacer un llamado a la población para conformar organizaciones de consumidores que luchen por la defensa de sus derechos y se conviertan en inspectores mediante la detección y la denuncia de irregularidades comerciales.

La Profeco dio asesoría a un total de 8 mil 891 comités que engloban a 262 mil 101 personas.

De las organizaciones de consumidores atendidas, 121 fueron de grupos sindicales que representan a 12 mil 816 personas, 7 mil 007 de tipo popular que agrupan a 142 mil miembros, y 763 agrupaciones rurales que incluyeron a 106 mil 946 individuos.

Para la promoción de estos grupos se realizaron 3 mil 940 eventos, se capacitó a 4 mil 386 comités, y se efectuaron 16 mil 659 actos especiales.

Por otra parte, de principios de enero al 19 de febrero de este año se realizaron mil 297 asesorías a comités de consumidores que representan a 20 mil 425 personas. De estas uniones 11 eran sindicales e incluían a 353 personas; mil 176 populares que agrupaban a 17 mil 942 personas y, finalmente, 108 comités rurales que reunían a 2 mil 130 personas.

Atenta invitación

Como puede observar, amigo consumidor, la Profeco ofrece una amplia gama de servicios para la defensa de sus derechos. Si usted desea hacer uso de ellos recuerde los teléfonos del consumidor: 568-87-22, 211-99-66 y 761-38-11 para el Distrito Federal y área metropolitana, y el 91-800-90-313 para el interior de la república.

No olvide que además hay una oficina de la Profeco en cada uno de los estados del país, a donde puede llamar o acudir personalmente a solicitar información y asesoría.

En la defensa de sus derechos como consumidor, la Profeco es su abogado.

Ma. Guadalupe Cruz

Fuentes -Subprocuraduría de Servicios al Consumidor. Profeco.
-Sistema de Información Integral (SII). Profeco.

Cómo gastar menos gas, luz y gasolina

Muchas veces, sin darnos cuenta, nos convertimos en enemigos de nuestra propia economía. Nuestros hábitos de consumo cotidiano pueden marcar la gran diferencia en cuanto a desembolsos que es posible evitar. A continuación nos permitimos sugerirle algunos consejos prácticos para disminuir nuestros pagos de gas, luz y gasolina.

En gas

• Para que el piloto de la estufa cumpla su función y no queme mucho gas, regule su llama al mínimo. Esto se consigue ajustando con un desarmador el tornillo respectivo. Además, manténgalo siempre limpio. Con estos cuidados usted estará consumiendo menos gas, y conservará las ventajas del dispositivo de seguridad y del encendido automático.

• Otra solución, más radical, consiste en cerrar el piloto (utilice un desarmador para cerrar por completo la conexión).

• Si va a calentar algo en un recipiente pequeño, no utilice los quemadores grandes: procure emplear el quemador conveniente en cada caso y evite que las flamas estén al máximo. El uso de recipientes más amplios que la base de los quemadores permite aprovechar mejor las flamas.

• Use recipientes con tapadera -o improvísela, si no la tiene-, ya que las ollas abiertas pierden calor y exigen un mayor consumo de gas.

• Si tiene olla de presión, utilícela para ganar tiempo y dinero: reduce el tiempo de cocimiento de los alimentos a una cuarta o quinta parte.

• Si va a calentar varios recipientes, aproxímelos juntos a la hornilla para aprovechar el calor.

• Mientras cocine, evite en lo posible la apertura de puertas y ventanas: la irrupción de aire frío aumenta el tiempo de cocción de los alimentos... y el consumo de gas.

• Al calentar agua también se gasta mucho gas. Ciertas precauciones pueden evitar este uso indebido. Por ejemplo, se requieren sólo 15 minutos para calentar a 45° C el agua suficiente para bañarse. Con ello se reduce hasta en un 50 por ciento el consumo de gas.

• En lo que se refiere a calentadores, los que más gastan son los de encendido automático. Téngalo en cuenta a la hora de comprar; si se decide por esta opción, procure encenderlo sólo cuando lo vaya a utilizar. Piense también en un calentador adecuado a las necesidades reales de la familia: en viviendas con un solo baño y un grupo familiar de cuatro a seis personas, un calentador con capacidad de 24 litros o, excepcionalmente, de 40 litros es suficiente.

• Procure forrar las tuberías con cartón corrugado, envolviéndolas luego con hojas de aluminio laminado. Es un recurso barato y fácil que permite conservar la temperatura, y por lo tanto disminuir el consumo de gas.

• No sólo por economía, sino por elementales medidas de seguridad, verifique que no existan fugas. Los puntos a los que hay que prestar atención son las bocas de conexión de los artefactos y -en su caso- la válvula o el quemador: empápelos con una esponja o trapo embebido en jabonadura de detergente común, si al hacerlo aparecen burbujas, es señal de que allí existe una fuga. Repárela de inmediato.

En gasolina

• Evite cambios innecesarios en la velocidad: una posición fija del pedal y una velocidad constante dan como resultado un menor consumo de combustible.

• No conduzca a altas velocidades: cada 8 km/h de aumento de velocidad por encima de los 80 km/h causan un desperdicio de casi medio litro de gasolina más por kilómetro.

• No bombee demasiado el pedal del acelerador antes de arrancar el vehículo. Este movimiento es inútil y representa un gasto más.

• Procure no tener el motor encendido si el auto está parado durante mucho tiempo: apague el motor si por alguna razón debe esperar más de dos minutos.

• Cuide la lubricación y verifique el ahogador automático.

• Es importante reducir al máximo la fricción entre las partes en movimiento. Además, el ahogador regula la mezcla aire-gasolina durante el arranque y el calentamiento. Si funciona adecuadamente se evitará el uso indebido de gasolina.

• No "caliente" el motor antes de arrancar: éste es otro consumo equivocado y no cumple ninguna función. Arranque inmediatamente después de encender el motor y maneje a baja velocidad hasta alcanzar la temperatura normal de operación.

• No arranque ni frene bruscamente: ambos apresuramientos aumentan el consumo de combustible.

• Mantenga su vehículo tan ligero como sea posible: no "lleve de paseo" en la cajuela herramientas o bultos pesados que no necesite.

• Asegúrese de no perder el tapón del tanque de la gasolina: evite usar tapaderas de frascos, estopa o cualquier otro tipo de improvisaciones.

• Cuide la presión de inflado de las llantas y verifique la alineación de los neumáticos delanteros: esta precaución también contribuye al menor gasto de combustible.

• Si maneja un vehículo con transmisión automática, no apoye el pie izquierdo sobre el pedal del freno cuando el auto esté en marcha.

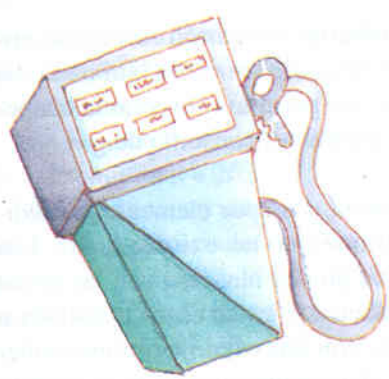
• Mantenga la afinación correcta del motor: un carro afinado ahorra hasta un 20 por ciento de gasolina. Por eso, afínelo cada tres o cuatro meses, o cuando haya recorrido entre 5 y 10 kilómetros. De este modo contribuirá también a disminuir el grave problema de la contaminación.

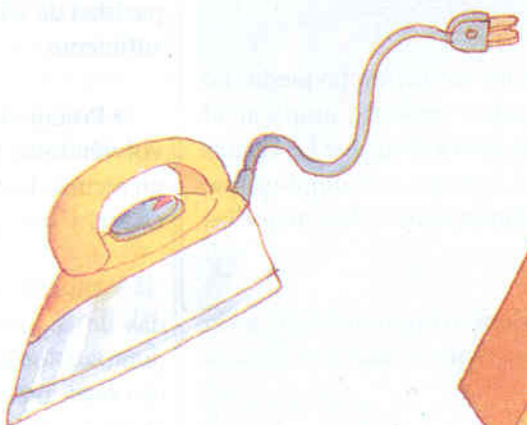
• Planee el uso de su automóvil; evite emplearlo para distancias cortas.

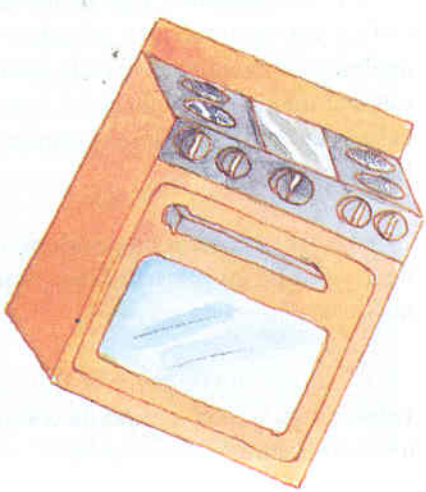
En electricidad

• Planche una sola vez cada que se junte una cantidad determinada de ropa; gastará menos electricidad si plancha en forma metódica, comenzando por las prendas de algodón, que requieren más calor. No deje la placha enchufada mientras usted hace otra cosa. No planche de noche pues a esa hora se requiere más la energía eléctrica.

• Cierre su refrigerador; no lo abra constantemente porque gastará más energía. Para saber si el aparato man-







tiene una hermeticidad aceptable, coloque una hoja entre la puerta y el marco. Cierre la puerta y jale la hoja: si ésta sale sin dificultad es que el aire frío se está escapando. Si usted elimina frecuentemente la escarcha de su refrigerador, éste enfriará mejor y consumirá menos energía.

• Use su lavadora en días fijos. Así acumulará ropa suficiente para llenarla hasta el máximo permitido. Si pone a funcionar la lavadora semivacía, estará desperdiciando energía.

• Apague la cafetera y los enfriadores de agua cuando no se necesiten.

• Revise que la puerta del refrigerador selle bien, a fin de evitar fugas de aire frío, y baje el termostato hasta donde sea posible.

• Evite que se acumule el hielo en el congelador: de esta manera facilitará el paso del frío a los alimentos.

• No coloque el refrigerador junto a la estufa o al horno porque el calor que producen estos últimos provocará que se consuma más electricidad.

• Sustituya los focos de 100 watts por unos de 60 o menos, de acuerdo con las necesidades de iluminación. Mantenga las bombillas limpias y lo más cerca de los lugares donde se necesiten.

• Apague la luz de las áreas donde no haya nadie, así como la radio y la televisión si no hay quien les ponga atención.

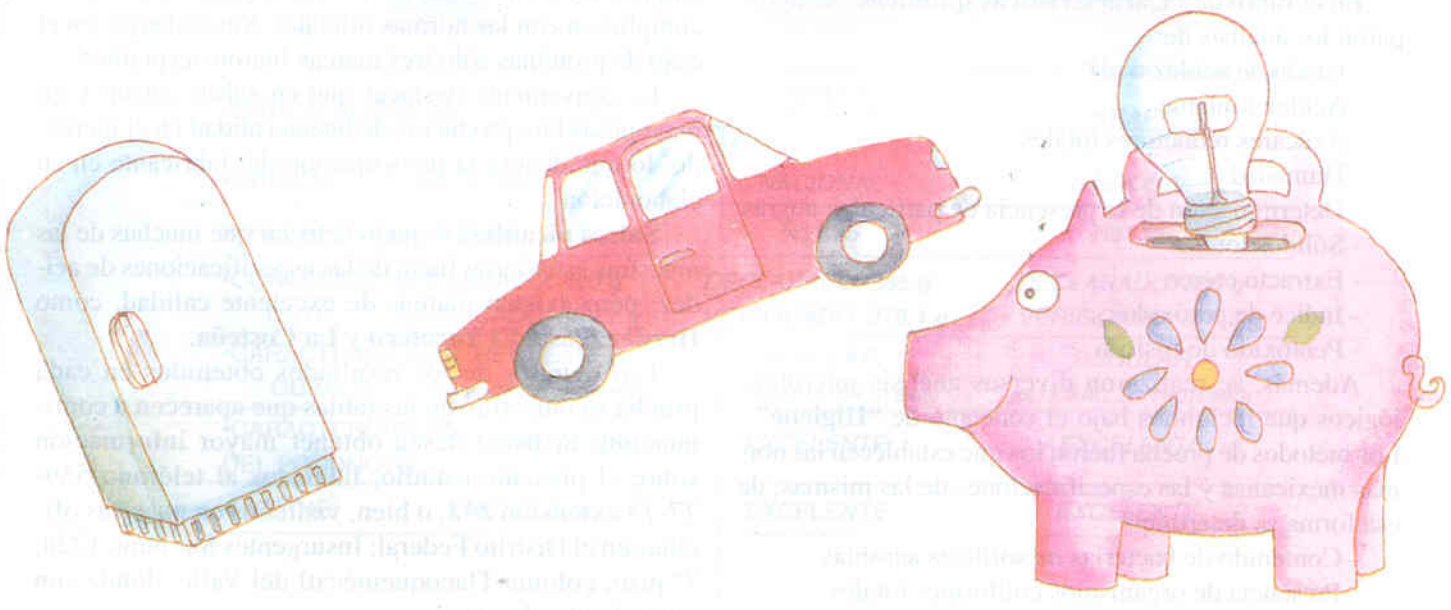
• Sustiuya sus focos tradicionales por tubos y lámparas fluorescentes, sobre todo en donde se requiere iluminación por más tiempo: baños, cocina, patios, oficinas y pasillos, pues duran diez veces más y consumen menos de la tercera parte de la electricidad que un foco incandescente.

• Acondicione las habitaciones con cortinas, techos y paredes de colores claros, lo que le ayudará a dar mayor iluminación al ambiente.

• Cambie los apagadores y contactos defectuosos: así evitará que se dañe su instalación y que haya fugas de corriente.

• Revise periódicamente su instalación eléctrica. Si al conectar un aparato doméstico de relativa potencia disminuye la intensidad de las luces de su casa, es seguro que hay una falla en la instalación o en el aparato. Le sugerimos que haga una prueba: desconecte todos los aparatos eléctricos y apague las lámparas; desconecte también el timbre. Observe entonces el disco medidor: si no gira es señal de que la instalación se encuentra en buen estado, pero si continúa trabajando es que existe una fuga considerable de corriente. En ese caso, recurra al electricista, no intente reparar el desperfecto por usted mismo.

Si desea obtener más información acerca del mejor aprovechamiento de la energía diríjase a la oficina de la Profeco más cercana a su domicilio, o bien, comuníquese a nuestros teléfonos: 568-87-22, 211-99-66 ó 761-38-11 en el Distrito Federal, y desde cualquier punto del interior de la república marque el 91-800-90-313.



Quién es más "salsa" en salsas y aderezos

Qué no hubiesen dado nuestras abuelas por que en su época vendieran en el estanquillo de la esquina salsas y aderezos, y así, evitarse la molestia de permanecer todo el "santo día" en su laboratorio culinario -mejor conocido como cocina- para elaborarlos.

Ahora que tenemos la ventaja de adquirir dichos productos en cualquier "super" o tienda de abarrotes, es necesario saber cuál es la salsa o el aderezo de mejor calidad y precio. Para ello, en la Profeco decidimos realizar un estudio al respecto, mismo que se dividió en tres grupos de productos distribuidos de esta manera:

- 37 marcas de salsa picante (33 nacionales y cuatro de importación).
- Seis marcas de salsa de tomate (catsup) (todas nacionales).
- Seis marcas de mayonesa (de ellas, sólo una es de importación).

Descripción de pruebas

Con base en la normatividad vigente, en el presente estudio se aplicaron las siguientes pruebas:

- Análisis de etiquetado
- Contenido de proteínas

En el rubro de **"Características químicas"** se agruparon los análisis de:

- Grado de acidez o pH
- Acidez titulable
- Azúcares reductores totales
- Humedad
- Determinación de la presencia de partículas negras
- Sólidos totales
- Extracto etéreo
- Índice de peróxidos
- Pentóxido de fósforo

Además, se realizaron diversos análisis microbiológicos que incluimos bajo el concepto de **"Higiene"** . Los métodos de prueba fueron los que establecen las normas mexicanas y las especificaciones de las mismas; de esa forma se determinó:

- Contenido de bacterias mesofílicas aerobias
- Presencia de organismos coliformes totales
- Hongos y levaduras

¿Qué resultados y conclusiones se obtuvieron?

Salsas picantes: de las 37 marcas analizadas, algunas omitieron señalar el lote, dato que exige la normatividad vigente.

En cuanto a los parámetros fisicoquímicos, se encontró que el 100 por ciento de las muestras estuvo dentro de las especificaciones oficiales. Por su parte, la evaluación sensorial arrojó resultados positivos en todas las marcas; lo que no sucedió en el renglón de acidez, que fue menor a lo estipulado por las normas.

Los datos obtenidos en el análisis microbiológico fueron los siguientes: de las 37 marcas analizadas, cinco presentan mesofílicos aerobios, lo que demostró que algunas compañías realizan malas prácticas en su manufactura.

Salsa catsup: cinco marcas no señalaron la fecha de fabricación; sólo una presentó en la etiqueta toda la información exigida por la norma. Los parámetros fisicoquímicos resultaron "buenos" para todas las salsas catsup, pero en proteínas sólo una se ubicó dentro de las especificaciones requeridas para su venta. El análisis sensorial y microbiológico fue enteramente satisfactorio.

Cabe destacar que las mayonesas alcanzaron las evaluaciones de calidad más altas, pues en las pruebas de etiquetado, análisis sensorial, y microbiológico, todas cumplieron con las normas oficiales. Sin embargo, en el caso de proteínas sólo tres marcas fueron aceptables.

Es conveniente destacar que en salsas catsup y en mayonesas hay productos de buena calidad en el mercado, lo que denota la preocupación del fabricante en su elaboración.

Salsas picantes: se pudo detectar que muchas de las muestras estuvieron fuera de las especificaciones de acidez, pero existen marcas de excelente calidad, como **Herdez**, **Pasa**, **El Yucateco** y **La Costeña**.

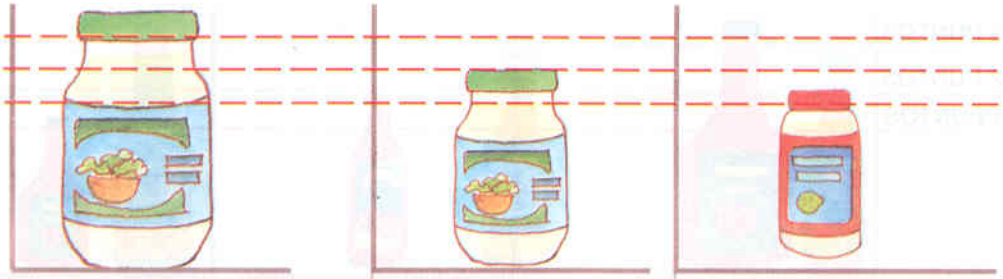
Los detalles de los resultados obtenidos en cada prueba se muestran en las tablas que aparecen a continuación. Si usted desea obtener mayor información sobre el presente estudio, llámenos al teléfono 559-77-73 extensión 242, o bien, visítenos en nuestras oficinas en el Distrito Federal: Insurgentes Sur núm. 1228, 7° piso, colonia Tlacoquemécatl del Valle, donde con gusto lo atenderemos.

Fuente: Coordinación General de Investigaciones, Profeco.

MAYONESA 1

EVALUACIÓN DE CALIDAD

99 puntos
98 puntos
96 puntos

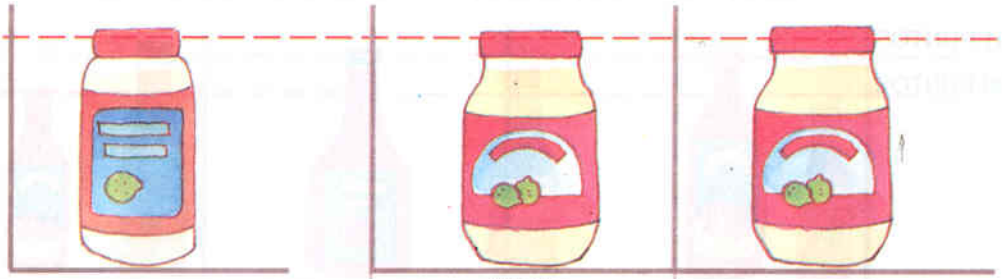


•MARCA:	*Mc CORMICK*	*HELLMAN´S*	*COSECHA INTERNACIONAL*
•ORIGEN:	*NACIONAL*	*NACIONAL*	*E.U.*
•PRECIO (100 g):	N$1.25	N$1.70	N$1.01
•CONTENIDO NETO:	*DECLARADO: 390 g* *VERIFICADO: 392 g*	*DECLARADO: 400 g* *VERIFICADO: 497.6 g*	*DECLARADO: 908 g* *VERIFICADO: 830.6 g*
•CARACTERÍSTICAS QUÍMICAS:	*EXCELENTE*	*EXCELENTE*	*EXCELENTE*
•CARACTERÍSTICAS DEL PRODUCTO:	*EXCELENTE*	*EXCELENTE*	*EXCELENTE*
•HIGIENE:	*EXCELENTE*	*EXCELENTE*	*EXCELENTE*

MAYONESA 2

EVALUACIÓN DE CALIDAD

93 puntos

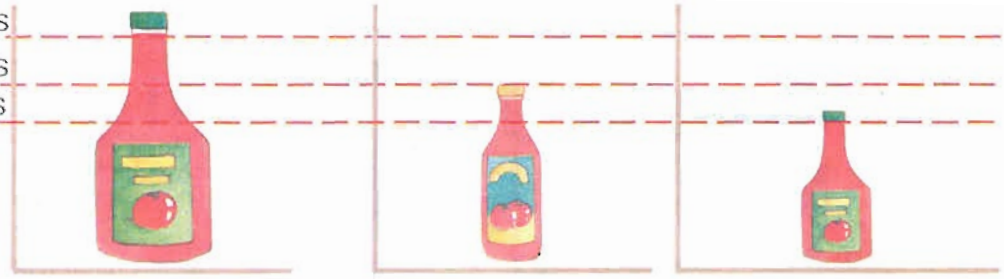


•MARCA:	*AURRERA*	*KRAFT* (TIPO CASERA)	*KRAFT*
•ORIGEN:	*NACIONAL*	*NACIONAL*	*NACIONAL*
•PRECIO (100 g):	N$1.27	N$1.35	N$1.35
•CONTENIDO NETO:	*DECLARADO: 400 g* *VERIFICADO: 399.1 g*	*DECLARADO: 385 g* *VERIFICADO: 378.1 g*	*DECLARADO: 385 g* *VERIFICADO: 374.8 g*
•CARACTERÍSTICAS QUÍMICAS:	*REGULAR* (DEFICIENTE EN PROTEÍNAS)	*REGULAR* (DEFICIENTE EN PROTEÍNAS)	*REGULAR* (DEFICIENTE EN PROTEÍNAS)
•CARACTERÍSTICAS DEL PRODUCTO:	*EXCELENTE*	*EXCELENTE*	*EXCELENTE*
•HIGIENE:	*EXCELENTE*	*EXCELENTE*	*EXCELENTE*

SALSA DE TOMATE TIPO CATSUP 1

EVALUACIÓN DE CALIDAD

99 PUNTOS
92 PUNTOS
91 PUNTOS

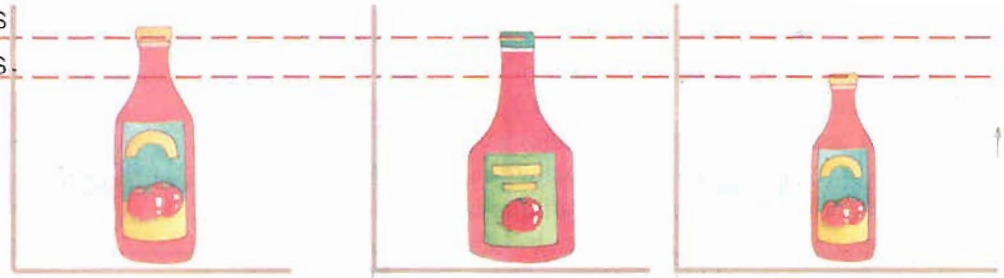


•MARCA:	*CLEMENTE JACQUES*	*COMERCIAL MEXICANA*	*DEL FUERTE*
•ORIGEN:	*NACIONAL*	*NACIONAL*	*NACIONAL*
•PRECIO (100 g):	N$1.43	N$ 0.89	N$1.77
•CONTENIDO NETO:	*DECLARADO: 400 g* *VERIFICADO: 399.1 g*	*DECLARADO: 550 g* *VERIFICADO: 544.5 g*	*DECLARADO: 225 g* *VERIFICADO: 236.7 g*
•CARACTERÍSTICAS QUÍMICAS:	*EXCELENTE*	*REGULAR* *(DEFICIENTE EN PROTEÍNAS)*	*REGULAR* *(DEFICIENTE EN PROTEÍNAS)*
•CARACTERÍSTICAS DEL PRODUCTO:	*EXCELENTE*	*EXCELENTE*	*EXCELENTE*
•HIGIENE:	*EXCELENTE*	*EXCELENTE*	*EXCELENTE*

SALSA DE TOMATE TIPO CATSUP 2

EVALUACIÓN DE CALIDAD

91 PUNTOS
90 PUNTOS



•MARCA:	*DEL FUERTE*	*CLEMENTE JACQUES*	*DEL MONTE*
•ORIGEN:	*NACIONAL*	*NACIONAL*	*NACIONAL*
•PRECIO (100 g):	N$1.28	N$ 1.17	N$ 1.00
•CONTENIDO NETO:	*DECLARADO: 570 g* *VERIFICADO: 583.2 g*	*DECLARADO: 794 g* *VERIFICADO: 791.1 g*	*DECLARADO: 567 g* *VERIFICADO: 577.5 g*
•CARACTERÍSTICAS QUÍMICAS:	*REGULAR* *(DEFICIENTE EN PROTEÍNAS)*	*REGULAR* *(DEFICIENTE EN PROTEÍNAS)*	*REGULAR* *(DEFICIENTE EN PROTEÍNAS)*
•CARACTERÍSTICAS DEL PRODUCTO:	*EXCELENTE*	*EXCELENTE*	*EXCELENTE*
•HIGIENE:	*EXCELENTE*	*EXCELENTE*	*EXCELENTE*

SALSA PICANTE ENVASADA 1

EVALUACIÓN DE CALIDAD

99 PUNTOS

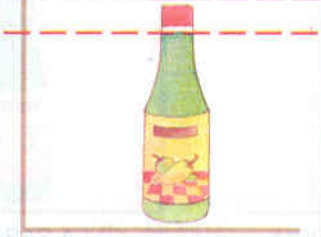
	EL YUCATECO (TIPO HABANERO VERDE)	LA COSTEÑA (TIPO CHIPOTLE)	HERDEZ (TIPO JALAPEÑO)
•MARCA:			
•ORIGEN:	NACIONAL	NACIONAL	NACIONAL
•PRECIO (100 g):	N$ 4.25	N$ 1.58	N$ 0.81
•CONTENIDO NETO:	DECLARADO: 120 g VERIFICADO: 128.8 g	DECLARADO: 145 g VERIFICADO: 165.5 g	DECLARADO: 220 g VERIFICADO: 230.2 g
•CARACTERÍSTICAS QUÍMICAS:	BUENO (DEFICIENTE EN CLORURO)	EXCELENTE	EXCELENTE
•CARACTERÍSTICAS DEL PRODUCTO:	EXCELENTE	EXCELENTE	EXCELENTE
•HIGIENE:	EXCELENTE	EXCELENTE	EXCELENTE

SALSA PICANTE ENVASADA 2

EVALUACIÓN DE CALIDAD

99 PUNTOS

94 PUNTOS

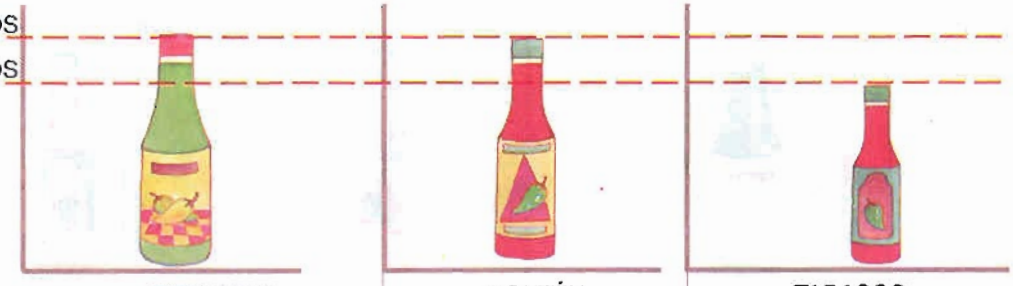


	PASA (TIPO ROJO PICANTE)	LA COSTEÑA (JALAPEÑO)	COSECHA INTERNACIONAL (ROJO CAYENA)
•MARCA:			
•ORIGEN:	EL SALVADOR	NACIONAL	E.U.
•PRECIO (100 g):	N$ 1.24	N$ 1.58	N$ 1.62
•CONTENIDO NETO:	DECLARADO: 85 g VERIFICADO: 93.2 g	DECLARADO: 145 g VERIFICADO: 154.7 g	DECLARADO: 178 g VERIFICADO: 189.9 g
•CARACTERÍSTICAS QUÍMICAS:	EXCELENTE	BUENO (DEFICIENTE EN CLORURO)	BUENO (DEFICIENTE EN CLORURO)
•CARACTERÍSTICAS DEL PRODUCTO:	EXCELENTE	EXCELENTE	EXCELENTE
•HIGIENE:	EXCELENTE	EXCELENTE	EXCELENTE

SALSA PICANTE ENVASADA 3

EVALUACIÓN DE CALIDAD

93 PUNTOS
90 PUNTOS

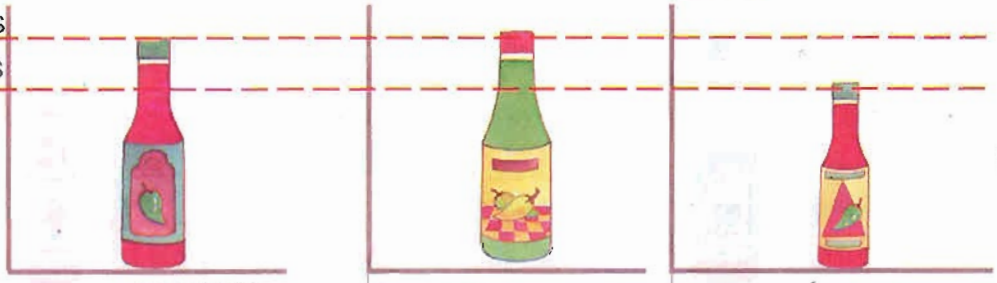


	RED DEVIL (CAYENA)	LOLTÚN (HABANERO)	TABASCO (TABASCO)
•MARCA:			
•ORIGEN:	E.U.	NACIONAL	E.U.
•PRECIO (100 g):	N$ 2.47	N$ 2.57	N$ 11.50
•CONTENIDO NETO:	DECLARADO: 89 g VERIFICADO: 99.8 g	DECLARADO: 140 g VERIFICADO: 159.4 g	DECLARADO: 60 g VERIFICADO: 61.6 g
•CARACTERÍSTICAS QUÍMICAS:	BUENO (DEFICIENTE EN CLORURO)	BUENO (DEFICIENTE EN CLORURO)	BUENO (DEFICIENTE EN ACIDEZ)
•CARACTERÍSTICAS DEL PRODUCTO:	EXCELENTE	EXCELENTE	EXCELENTE
•HIGIENE:	EXCELENTE	EXCELENTE	EXCELENTE

SALSA PICANTE ENVASADA 4

EVALUACIÓN DE CALIDAD

90 PUNTOS
89 PUNTOS

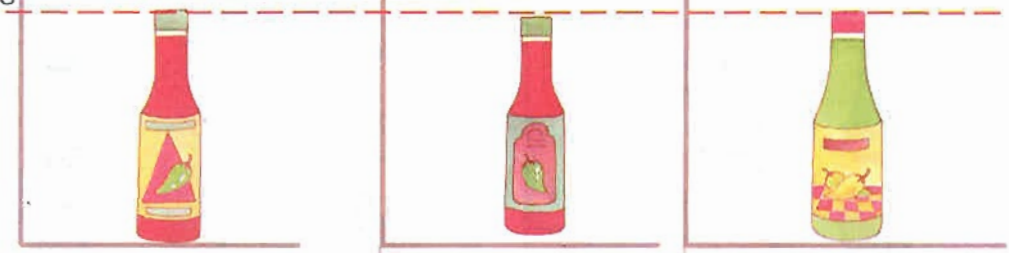


	LA GLORIA (TIPO ÁRBOL)	LA SABROSA (JALAPEÑO)	BÚFALO (JALAPEÑO ROJO)
•MARCA:			
•ORIGEN:	NACIONAL	NACIONAL	NACIONAL
•PRECIO (100 g):	N$ 1.61	N$ 1.81	N$ 1.26
•CONTENIDO NETO:	DECLARADO: 465 g VERIFICADO: 469 g	DECLARADO: 465 g VERIFICADO: 461.9 g	DECLARADO: 150 g VERIFICADO: 155.8 g
•CARACTERÍSTICAS QUÍMICAS:	REGULAR (DEFICIENTE EN ACIDEZ)	REGULAR (DEFICIENTE EN ACIDEZ)	EXCELENTE
•CARACTERÍSTICAS DEL PRODUCTO:	EXCELENTE	EXCELENTE	EXCELENTE
•HIGIENE:	EXCELENTE	EXCELENTE	REGULAR (DEFICIENTE EN PRUEBA DE MESOFÍLICOS)

SALSA PICANTE ENVASADA 5

EVALUACIÓN DE CALIDAD

89 PUNTOS



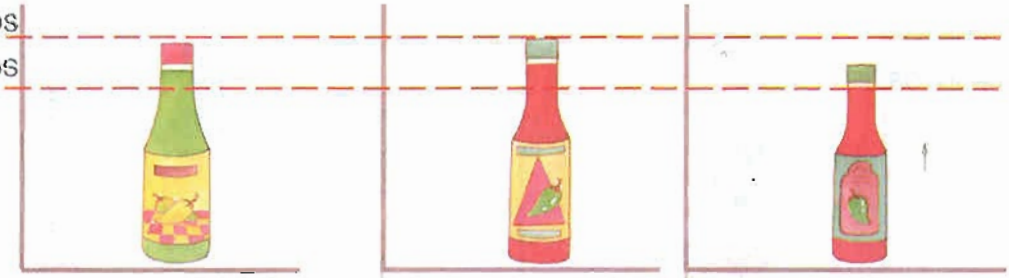
	TAMAZULA (SECOS, PUYAS, SERRANO)	LA SABROSA (ÁRBOL)	LA SABROSA (VARIOS)
•MARCA:			
•ORIGEN:	NACIONAL	NACIONAL	NACIONAL
•PRECIO (100 g):	N$ 1.42	N$ 1.27	N$ 1.27
•CONTENIDO NETO:	DECLARADO: 140 g VERIFICADO: 142.2 g	DECLARADO: 465 g VERIFICADO: 476.5 g	DECLARADO: 465 g VERIFICADO: 464 g
•CARACTERÍSTICAS QUÍMICAS:	EXCELENTE	REGULAR (DEFICIENTE EN ACIDEZ)	REGULAR (DEFICIENTE EN ACIDEZ)
•CARACTERÍSTICAS DEL PRODUCTO:	EXCELENTE	EXCELENTE	EXCELENTE
•HIGIENE:	REGULAR (DEFICIENTE EN PRUEBA DE MESOFÍLICOS AEROBIOS)	EXCELENTE	EXCELENTE

SALSA PICANTE ENVASADA 6

EVALUACIÓN DE CALIDAD

89 PUNTOS

88 PUNTOS

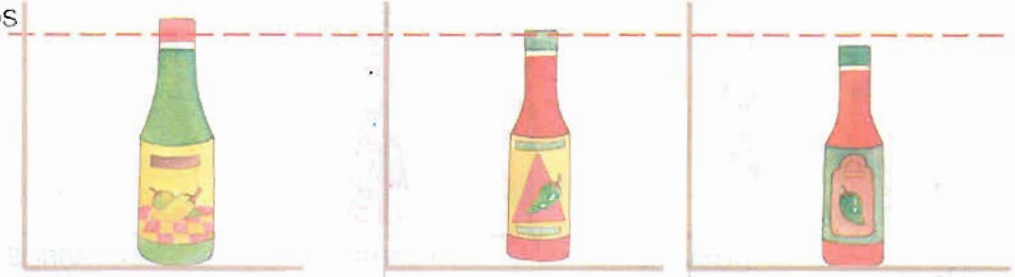


	DEL MONTE (GUAJILLO)	DEL MONTE (CHIPOTLE)	BÚFALO (HABANERO ROJO)
•MARCA:			
•ORIGEN:	NACIONAL	NACIONAL	NACIONAL
•PRECIO (100 g):	N$ 1.90	N$ 1.90	N$ 3.66
•CONTENIDO NETO:	DECLARADO: 380 g VERIFICADO: 394.8 g	DECLARADO: 380 g VERIFICADO: 386.4 g	DECLARADO: 60 g VERIFICADO: 66.5 g
•CARACTERÍSTICAS QUÍMICAS:	REGULAR (DEFICIENTE EN ACIDEZ)	REGULAR (DEFICIENTE EN ACIDEZ)	BUENO
•CARACTERÍSTICAS DEL PRODUCTO:	EXCELENTE	EXCELENTE	EXCELENTE
•HIGIENE:	EXCELENTE	EXCELENTE	REGULAR (DEFICIENTE EN PRUEBA DE MESOFÍLICOS)

SALSA PICANTE ENVASADA 7

EVALUACIÓN DE CALIDAD

88 PUNTOS



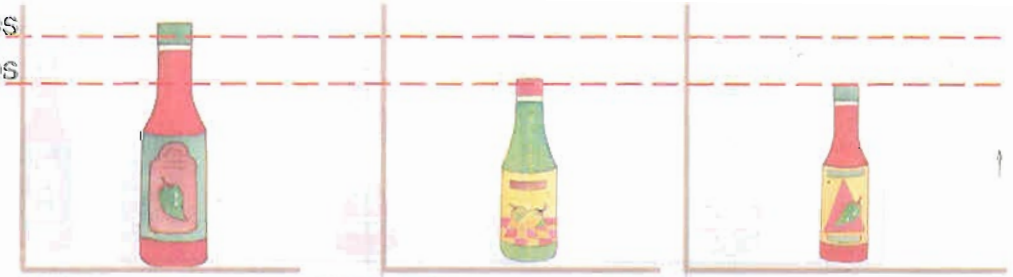
	VALENTINA (TIPO SECOS, PUYAS, SERRANO)	VALENTINA (ÁRBOL)	TAMAZULA (ÁRBOL)
•MARCA:			
•ORIGEN:	NACIONAL	NACIONAL	NACIONAL
•PRECIO (100 g):	N$ 0.52	N$ 0.67	N$ 1.39
•CONTENIDO NETO:	DECLARADO: 370 g VERIFICADO: 378.3 g	DECLARADO: 370 g VERIFICADO: 376 g	DECLARADO: 140 g VERIFICADO: 148.6 g
•CARACTERÍSTICAS QUÍMICAS:	EXCELENTE	EXCELENTE	EXCELENTE
•CARACTERÍSTICAS DEL PRODUCTO:	EXCELENTE	EXCELENTE	EXCELENTE
•HIGIENE:	REGULAR (DEFICIENTE EN PRUEBA DE MESOFÍLICOS)	REGULAR (DEFICIENTE EN PRUEBA DE MESOFÍLICOS)	REGULAR (DEFICIENTE EN PRUEBA DE MESOFÍLICOS)

SALSA PICANTE ENVASADA 8

EVALUACIÓN DE CALIDAD

85 PUNTOS

84 PUNTOS

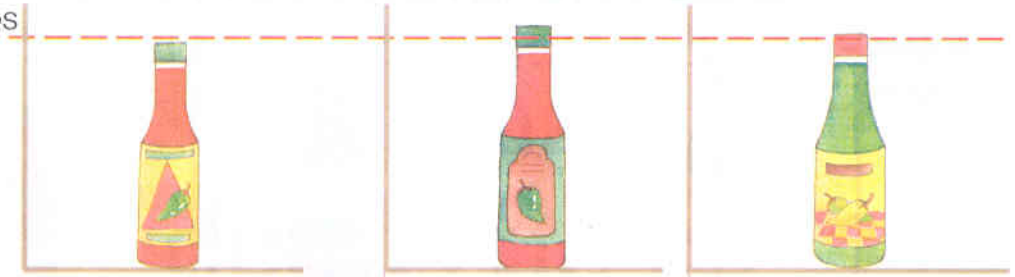


	EL YUCATECO (HABANERO ROJO)	MÉRIDA (HABANERO)	BÚFALO (CHIPOTLE)
•MARCA:			
•ORIGEN:	NACIONAL	NACIONAL	NACIONAL
•PRECIO (100 g):	N$ 4.25	N$ 3.16	N$ 1.06
•CONTENIDO NETO:	DECLARADO: 120 g VERIFICADO: 131 g	DECLARADO: 60 g VERIFICADO: 69.9 g	DECLARADO: 150 g VERIFICADO: 167.3 g
•CARACTERÍSTICAS QUÍMICAS:	EXCELENTE	REGULAR (DEFICIENTE EN CLORUROS)	REGULAR (DEFICIENTE EN CLORUROS)
•CARACTERÍSTICAS DEL PRODUCTO:	EXCELENTE	EXCELENTE	EXCELENTE
•HIGIENE:	REGULAR (DEFICIENTE EN PRUEBA DE COLIFORMES)	REGULAR (DEFICIENTE EN PRUEBA DE MESOFÍLICOS)	REGULAR (DEFICIENTE EN PRUEBA DE MESOFÍLICOS)

SALSA PICANTE ENVASADA 9

EVALUACIÓN DE CALIDAD

83 PUNTOS



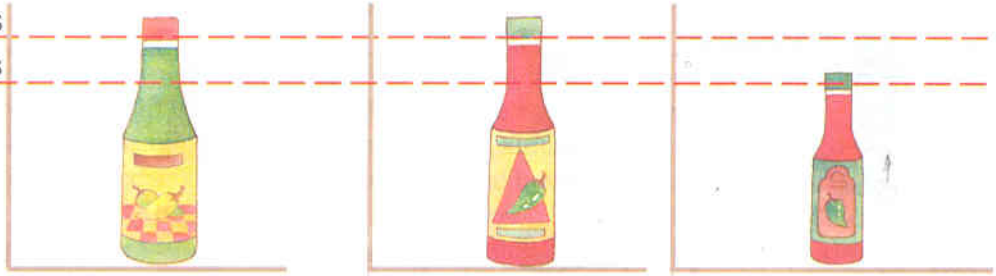
•MARCA:	BÚFALO (GUAJILLO)	LA COSTEÑA (SERRANO)	LA COSTEÑA (PASILLA)
•ORIGEN:	NACIONAL	NACIONAL	NACIONAL
•PRECIO (100 g):	N$ 1.46	N$ 0.88	N$ 2.04
•CONTENIDO NETO:	DECLARADO: 150 g VERIFICADO: 168.7 g	DECLARADO: 220 g VERIFICADO: 225.8 g	DECLARADO: 210 g VERIFICADO: 230.4 g
•CARACTERÍSTICAS QUÍMICAS: (EN ACIDEZ Y pH)	REGULAR	DEFICIENTE (EN ACIDEZ Y pH)	DEFICIENTE (EN ACIDEZ Y pH)
•CARACTERÍSTICAS DEL PRODUCTO:	EXCELENTE	EXCELENTE	EXCELENTE
•HIGIENE:	REGULAR (EN PRUEBA DE MESOFÍLICOS)	EXCELENTE	EXCELENTE

SALSA PICANTE ENVASADA 10

EVALUACIÓN DE CALIDAD

83 PUNTOS

82 PUNTOS

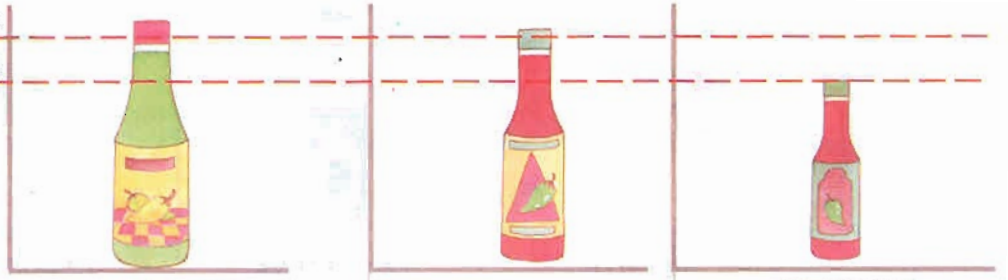


•MARCA:	LA GLORIA (JALAPEÑO)	DEL MONTE (JALAPEÑO)	DEL MONTE (JALAPEÑO MORRÓN)
•ORIGEN:	NACIONAL	NACIONAL	NACIONAL
•PRECIO (100 g):	N$ 1.61	N$ 1.31	N$ 1.31
•CONTENIDO NETO:	DECLARADO: 465 g VERIFICADO: 472.8 g	DECLARADO: 500 g VERIFICADO: 517.4 g	DECLARADO: 500 g VERIFICADO: 5O5.8 g
•CARACTERÍSTICAS QUÍMICAS:	DEFICIENTE (EN ACIDEZ Y pH)	DEFICIENTE (EN ACIDEZ Y pH)	DEFICIENTE (EN ACIDEZ Y pH)
•CARACTERÍSTICAS DEL PRODUCTO:	EXCELENTE	EXCELENTE	EXCELENTE
•HIGIENE:	EXCELENTE	EXCELENTE	EXCELENTE

SALSA PICANTE ENVASADA 11

EVALUACIÓN DE CALIDAD

82 PUNTOS
80 PUNTOS

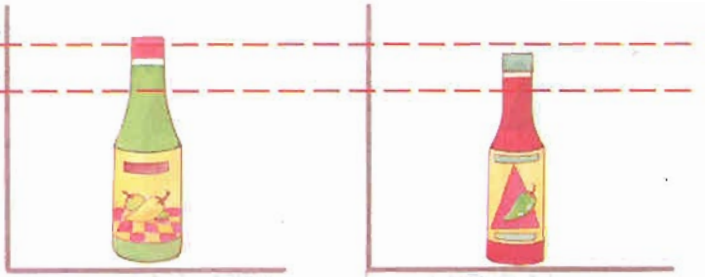


•MARCA:	LA GLORIA (CHIPOTLE)	DEL MONTE (SERRANO)	DEL MONTE (PASILLA)
•ORIGEN:	NACIONAL	NACIONAL	NACIONAL
•PRECIO (100 g):	N$ 1.61	N$ 1.72	N$ 1.57
•CONTENIDO NETO:	DECLARADO: 465 g VERIFICADO: 468.6 g	DECLARADO: 220 g VERIFICADO: 237.9 g	DECLARADO: 380 g VERIFICADO: 386.5 g
•CARACTERÍSTICAS QUÍMICAS:	DEFICIENTE (EN ACIDEZ Y pH)	DEFICIENTE (EN ACIDEZ Y pH)	REGULAR (EN ACIDEZ)
•CARACTERÍSTICAS DEL PRODUCTO:	EXCELENTE	EXCELENTE	EXCELENTE
•HIGIENE:	EXCELENTE	EXCELENTE	REGULAR (EN MESOFÍLICOS)

SALSA PICANTE ENVASADA 12

EVALUACIÓN DE CALIDAD

77 PUNTOS
72 PUNTOS



•MARCA:	LA SABROSA (JALAPEÑO Y SERRANO)	DEL MONTE (ÁRBOL)
•ORIGEN:	NACIONAL	NACIONAL
•PRECIO (100 g):	N$ 1.27	N$ 1.72
•CONTENIDO NETO:	DECLARADO: 465 g VERIFICADO: 443.9 g	DECLARADO: 220 g VERIFICADO: 237.9 g
•CARACTERÍSTICAS QUÍMICAS:	DEFICIENTE (EN ACIDEZ Y pH)	DEFICIENTE (EN ACIDEZ Y pH)
•CARACTERÍSTICAS DEL PRODUCTO:	EXCELENTE	EXCELENTE
•HIGIENE:	EXCELENTE	DEFICIENTE (EN MESOFÍLICOS)

Consumir pescado, más allá de la tradición

Qué hay detrás de la Cuaresma

En ocasiones nos encontramos con tradiciones religiosas milenarias que determinan las pautas de consumo, sin que a la postre nos hayamos detenido a reflexionar cuáles son los orígenes de las mismas. La Cuaresma, festividad religiosa que modifica los hábitos alimenticios de nuestra población en cierta época del año, ha establecido como principal característica el consumo de pescado. La importancia de dicha celebración eclesiástica aumenta si consideramos que en el país, presumiblemente más del 75 por ciento de la población profesa el catolicismo.

Además del recogimiento espiritual y la meditación que distinguen a este periodo de 40 días, una costumbre ampliamente arraigada es el consumo de pescado, pues por cuestiones simbólicas es pecaminoso comer carne roja.

El origen de la Cuaresma en la Era Cristiana se basa en la interpretación de los textos sagrados. La palabra "Cuaresma" (o *quadragésima*, en latín) es una derivación del número 40 (cuarentena), y se cree que el término fue adoptado por consideraciones bíblico-simbólicas posteriores. Por ejemplo, se han tomado como fuente primaria los acontecimientos que se relatan en el Antiguo y Nuevo Testamentos: el número 40 nos remite a los años que duró el peregrinaje del pueblo israelita después de la huida de Egipto; los días que pasó Moisés en el Sinaí preparándose a recibir la ley (los diez mandamientos), como sello de la alianza entre Dios y el pueblo judío; el periodo en que Elías recorrió el desierto hasta su encuentro con Jehová; y el tiempo que ayunó Jesús en el desierto.

Existen dos fases relevantes en la Cuaresma que determinan los usos y costumbres del catolicismo: la primera se denomina "catecúmenea" (se pone especial interés en la oración y en la palabra de Dios), y la otra recibe el nombre de "penitente" (se hace hincapié en los ejercicios ascéticos colectivos); esta última es la que establece entre sus penitencias el ayuno de carne roja y le da preferencia al consumo de pescado.

Génesis de esta tradición

La primera noticia de la existencia de una "cuarentena" o Cuaresma de preparación a la Pascua surgió en el Concilio de Nicea, en el año 325 de nuestra era. Ahí se estableció que la Cuaresma debería iniciarse 40 días antes del equinoccio (momento en que el día y la noche tienen la misma duración) de la primavera, en la misma fecha en que finaliza la Pascua.

Durante el siglo IV se realizó el primero de los dos Concilios Ecuménicos en los que tanto la iglesia de Oriente como la de Occidente se reunieron para decidir qué costumbre imperaría en ambas comunidades religiosas. La sede de tan fundamental acontecimiento fue la ciudad de Nicea, capital de Bitinia (que en aquel tiempo era la segunda en importancia del Imperio Bizantino, después de Constantinopla); y uno de los acuerdos a que se llegó fue convocar a un periodo de cuarentena ascética "para prepararse a la muerte y resurrección del Señor".

Antiguamente, la sociedad cristiana suspendía en ese lapso los tribunales de justicia y las guerras, declarando la "Tregua de Dios". También era un momento impropio para las bodas, e incluso en nuestros días se prohíbe a la Iglesia dar la bendición a los contrayentes en Cuaresma.

Ayuno de carnes rojas

El pez ha constituido un símbolo importante en la cosmogonía cristiana.

Los antiguos cristianos se identificaban entre sí mediante la figura del pez durante su persecución en la épo-

ca del Imperio Romano. Los unía no sólo la imagen sino, principalmente, el monograma formado por las iniciales de las palabras griegas *Iesous Xristos Zeous Yios Soter* (Jesús, Hijo de Dios, Salvador), es decir, la palabra "pez" estaba formada por las letras del alfabeto griego antiguo *IXOYΣ*.

Además, la imagen del pez se colocaba sobre la puerta donde se iba a celebrar la eucaristía, a fin de que los fieles acudieran sin arriesgarse a ser descubiertos por los guardias pretorianos del Emperador Romano, los cuales tenían la consigna de capturarlos vivos para utilizarlos en los espectáculos del Circo Romano.

De igual manera, el Evangelio describe en el "Sermón de la Montaña" que, al estar Jesús predicando sus enseñanzas a cerca de 6 mil peregrinos, los apóstoles se vieron en el predicamento de no poder alimentar a todos, pues solamente contaban con tres panes y dos pescados; el milagro se obró gracias a que Jesús bendijo estos alimentos, los multiplicó y fue posible repartirlos para que nadie se quedara sin comer.

Al respecto, en la Biblia hay varios pasajes en los que el pescado desempeña un papel sobresaliente en la simbología cristiana; pero la razón más poderosa para comerlo en Cuaresma es el ayuno obligatorio de carnes rojas.

Otras culturas y otros peces

Entre los aztecas o mexicas, la importancia de las especies acuáticas tuvo mucho qué ver con su función alimenticia, pues viviendo en un islote en medio del Lago de Texcoco tenían la oportunidad de capturar una gran variedad de peces de agua dulce que formaban parte de la dieta. Por su parte, los emperadores aztecas acostumbraban comer pescado fresco del Golfo de México, y para procurarse este alimento utilizaban un sistema de relevos o mensajería, en el que vasallos imperiales corrían desde las costas de Veracruz hasta Tenochtitlán, cabecera del gran Imperio, trayendo como preciosa carga el pescado envuelto en hojas de plátano para mantenerlo fresco.

Cómo aprovechar mejor las especies marítimas

Nunca... pero nunca es demasiado tarde para comenzar a aficionarse al sabor de un exquisito filete de huachinango, de una aromática sopa de pescado rica en nutrimentos, de un vistoso cebiche de sierra aderezado con cebolla y jitomate, o de una mojarra bien frita al mojo de ajo. En esta Cuaresma, más allá de la festividad religiosa con sus respectivos días de ayuno a base de pescado, acostumbre a su paladar a consumir productos del mar los 365 días del año.

Para aprovechar mejor todas sus ventajas alimenticias, le recomendamos consumir el pescado y prepararlo según la variedad y la especie.

Como filete: bacoco, berrugata, bonito, carpa, cazón, curvina, gallo, lisa, mojarra, peto y sierra. **Para freír:** boquilla, curvina, gurrubata, jurel, lobina, macabí, pajarito, pargo habanero, rubia y villajaiba. Y por último, **en rebanadas:** bandera, cabrilla, cubera, espejo, jalote, pescada, robalo y vaqueta

Y no olvide convertirse en un buen pescador de especies marítimas durante todo el año.

Calendario anual en la oferta de pescado

Amigo consumidor, recuerde que los peces no saben de fiestas y tradiciones, ya que los encontramos viajando alegremente por nuestras costas durante todo el año.

En enero puede usted adquirir: bagre, chopa, extranjero, lebrancha, pargo, tiburón, guavina y villajaiba; en febrero engalane su mesa con: bolete, cualete, carpa, cazón, charal y pargo; en marzo, que no falte en su agenda alimenticia: jurel, lisa, guavina, cazón, extranjero y bolete; en abril estaría bien consumir: mojarra, peto, bandera, berrugata, pargo, tilapia y cualete; en mayo déseun atracón con: bagre, cazon, carpa, rubia, tiburón, peto y tilapia; en junio no le vendría mal probar: bolete, bandera, lisa, guavina, villajaiba y bagre; en junio explore la pescadería y pida: mojarra, rubia, lisa, peto, guavina, carpa y bolete; en agosto, para no variar busque: cuatete, carpa, chopa, jurel, bagre, extranjero y tiburón; en septiembre considere consumir: cazón, lebrancha, rubia, cuatete, berrugata y mojarra; en octubre ubique y cocine: guavina, pargo, tilapia, jurel, bagre y mojarra; en noviembre no le haga el feo y compre: bandera, berrugata, villajaiba, rubia, chopa y lisa; en diciembre continue con el buen hábito y prepare: sierra, pargo, tilapia, carpa, bagre y cazón.

Como ve, hay para todo el año, sólo es cuestión de que se decida a darle una oportunidad al pescado.

En la cultura maya, los pescadores celebraban su fiesta el día 8 *zip*, efectuando un autosacrificio de sangre con la cual untaban los instrumentos de pesca para dirigirse a continuación a la orilla del mar a pescar. *Kak Ne Xoe*, "tiburón de fuego", era una de sus deidades.

Los zapotecas adoraban a *Nohuichacana*, diosa de la fertilidad, de las aguas, los ríos, las lagunas, la pesca, el paraíso y de los campesinos. Su culto se caracterizó por ser doméstico y popular, y estuvo tan extendido que perduró mucho tiempo después de la conquista española, llegándose a comparar a esta diosa con la Virgen María.

El pez que busca el anzuelo, busca su duelo

China es actualmente el país con mayor actividad pesquera. Por su parte, Japón sigue siendo la primera nación industrializadora de productos pesqueros. Además su consumo per cápita de pescado es de 71.2 kilogramos, lo cual lo coloca en la segunda posición después de Islandia en este rubro.

En nuestro país, el consumo y la compra de productos del mar están determinados por los niveles socioeconómicos y culturales, los cuales influyen en que la adquisición de pescado sea mayor en las épocas de Cuaresma.

El consumo estimado en una población superior a los 82 millones de habitantes es de 15.6 kilogramos per cápita; en relación con otros países, la demanda de pescado en la República Mexicana es muy baja y únicamente, al parecer, en época de Cuaresma.

Paradójicamente, México cuenta con uno de los litorales más extensos del mundo (11 mil kilómetros), ocupando apenas el décimo lugar en producción pesquera a nivel mundial. La mayor producción se obtiene del litoral del Pacífico, en los estados de Baja California, Baja California Sur, Sonora, Sinaloa, Nayarit, Jalisco, Colima, Michoacán, Guerrero, Oaxaca y Chiapas.

Las entidades con mayor captura son: Sonora con 23.57 por ciento del total; Baja California, 16.06 por ciento; Sinaloa, 12.03 por ciento; Baja California Sur, 9.05 por ciento; y Veracruz, 8.35 por ciento, los cuales juntos aportaron 69.06 por ciento del millón 427 mil 819 toneladas que aproximadamente se capturan al año a nivel nacional. La mayor parte de dicha producción se envía a los principales centros de acopio y distribución, como el Distrito Federal, Guadalajara y Monterrey.

Salga pez o salga rana, a la capacha

Por su sabor, variedad y calidad, el pescado es un alimento ideal para los niños, porque es fuente importante de proteínas, vitaminas y minerales; además es un producto barato y equiparable, en cuanto a valor nutricional se refiere, a otros tipos de carne.

En esta Cuaresma, al igual que durante todo el año, el pescado es una buena opción para incluir en la dieta diaria. Una de sus principales virtudes es que cualquier especie marítima tiene el mismo valor nutritivo. Esto significa que al comer un producto del mar -sin importar su precio- estamos consumiendo proteínas, hierro y vitaminas del grupo B.

El pescado fresco es altamente perecedero, pues se descompone más rápidamente que la carne roja.

Por eso el consumidor debe poner mucha atención al elegir el producto que haya sufrido menos cambios en su aspecto, olor, sabor y textura, desde su captura hasta su venta.

Si desea obtener más detalles sobre cómo identificar el pescado fresco, le recomendamos consultar la **Revista del Consumidor** correspondiente al mes de marzo, en cuyas páginas aparecen sugerencias para comprar, preparar y conservar en buen estado este alimento.

Póngase trucha, no sólo en Cuaresma

No es mala costumbre comer pescado todo el año. No lo vea como penitencia y considere los beneficios que le brindará a su salud; consúmalo en todas las festividades y en todos los meses.

Combínelo con cereales y tubérculos. Disfrute de un delicioso pescado frito con arroz, en caldo, al mojo de ajo, en cebiche, con pasas, empanizado, en salsa verde, con mayonesa... en fin. Si tiene alguna duda o quiere halagar a su familia con un nuevo guiso, acuda a la oficina de la Profeco más cercana a su hogar, donde con gusto le proporcionaremos un recetario y... ¡buen provecho!

Miguel G. Prieto

Fuentes: -Biblioteca de la Basílica de Guadalupe.
-Biblioteca del Templo de San Fernando.
-Campaña de Cuaresma, Profeco, 1995.
-Estudio de mercado del pescado, Profeco.

¿Consumidor a la moda?

Cuando la "marquitis" nos alcance

Oiga, "aquí entre nos", ¿usted elige su ropa por la calidad del material con el que está confeccionada o por la marca de la prenda?, ¿lo que determina su compra es la hechura de la ropa o la procedencia de su etiqueta? Estas interrogantes vienen a colación por la insoslayable presencia en el mercado de numerosas marcas de "prestigio" en "ropa casual", que nos inundan y se venden con gran éxito, a tal grado que hoy las características y cualidades objetivas de una prenda de vestir -material, corte, durabilidad, etcétera- son rebasadas con mucho por el nombre y renombre de una marca.

Marcados por la "marquitis"

En el mercado de la llamada "ropa casual" existe una férrea competencia en la que las marcas luchan costura contra costura, etiqueta contra etiqueta, todo por ganarse la preferencia del consumidor mexicano.

En un estudio sobre el particular, la revista *Abcdebra* publica los nombres de las firmas de "ropa casual" preferidas por el público de nuestro país:

Levi's: es la marca más conocida entre estas firmas; además es la que se compra con mayor frecuencia (38%) y, por supuesto, la favorita (37 por ciento de las preferencias). Asimismo, según el mencionado estudio, es la que cuenta con "mejor imagen en casi todas las dimensiones", por ejemplo: "no pasa de moda" (86%); es ropa "para hombres y mujeres" (81%); "para jóvenes" (80%); "fácil de encontrar" (80%); "dura más" (79%); y "se puede combinar" (77%); aunque hubo también quien opinó que "es cara" (46%) y "está choteada" (48%).

Express: el gusto de los encuestados se manifestó efímero respecto a esta marca, en virtud de que un 32 por ciento dijo que "se gasta muy pronto" y el 31 por ciento declaró que "pasa rápido de moda", contra un 45 por ciento que destacó los "descuentos" que ofrece al consumidor.

Benetton: los entrevistados mencionaron los colores con los que se diseñan las prendas de esta firma; el 49 por ciento opinó que "es cara"; en otro aspecto, el 49 por ciento comentó favorablemente acerca de sus "diseños exclusivos"; y sobre el material empleado, el 48 por ciento lo calificó como "telas bonitas".

Polo: las conclusiones del estudio respecto a esta marca la clasifican como "casual formal"; aquí el 56 por ciento de los encuestados opinó que dichas prendas son "para personas grandes".

Furor: la encuesta ubica a esta firma como "accesible", pero con algunos problemas en su diseño, manufactura y calidad de los materiales: el 56 por ciento declaró que es "barata"; el 55 por ciento dijo que es "fácil de encontrar", y el 39 por ciento apuntó que "ofrece descuentos". Sin embargo, un 37 por ciento opina que "se gasta muy pronto", 35 por ciento dijo que "no está bien cosida", y el 33 por ciento afirmó que "no se ajusta bien al cuerpo".

Por último, el multicitado estudio publicado por *Abcdebra* -y realizado por la firma *Research International* de México- advierte que "al parecer, la ropa importada tiene más ventajas que la nacional. Sin embargo, aun cuando las prendas de importación son diferentes (54%) y no son más caras (57%), eso no necesariamente garantiza su calidad (77%).

"Simplemente el consumidor compra lo que le gusta sin importar la marca y el lugar de procedencia (83%), y está consciente de que la calidad de la ropa hecha en México se encuentra al nivel de la importada (64%)".

Asimismo, la investigación expone algunas conclusiones:

"La 'ropa casual' se ha convertido en un concepto muy amplio dentro de la moda: desde lo informal (*jeans* y camisetas) hasta la ropa más formal (coordinados de saco y falda, o saco y pantalón). El mercado de la ropa se

ha vuelto más complejo: las marcas, además de vender diseños, telas y colores, comunican estilos de vida(...)".

¿Su producto tiene el estilo y la personalidad para sobrevivir en esta "lucha" de "ropa casual"?

El otro lado de la etiqueta

A propósito de la importancia que tiene una marca en la decisión de compra del consumidor, la psicóloga social Olga Bustos, profesora e investigadora en la Facultad de Psicología de la UNAM, menciona a la **Revista del Consumidor** que "desde hace algunos años se ha efectuado investigación al respecto, y lo que ésta reporta es que quien produce un artículo de consumo y lo anuncia, en realidad vende mucho más que el producto; es decir, lo que se está vendiendo es prestigio, estatus, belleza, juventud, aceptación de los demás. Parece ser que lo comercial invade el terreno de lo afectivo y lo simbólico".

Nuestra entrevistada añade que cuando una persona adquiere una prenda con marca "de prestigio", no le interesa en primera instancia cuánto le va a durar, sino la serie de atributos que siente que está obteniendo al comprar ese producto.

"Es curioso, pero antes las marcas en la ropa estaban escondidas; ahora tienen un 'logo' y se colocan en el exterior, por lo que así la gente identifica esa prenda y calcula lo que costó. Además, cuando el sujeto está mostrando ese 'logo', siente que está en otra posición con respecto al resto de la gente que no lo trae; así piensa que tiene más aceptación entre los demás, frente a los amigos y con el sexo opuesto".

La psicóloga Bustos hace notar que este fenómeno surgió en México desde los años setenta, cuando hubo una especie de "inundación" de marcas de ropa que cada vez se pusieron más de moda.

"Es importante mencionar -apunta- que tanto los jóvenes como los adultos son vulnerables a la publicidad. Puede haber gente adulta que se compre ropa que sea o no 'de marca', pero en el caso de los jóvenes pertenecientes a determinada clase social o nivel de ingresos, se convierte en una norma: si usan un pantalón de mezclilla o una camisa, tiene que ser 'de firma'".

Nuestra entrevistada concluye indicando que "sería conveniente que a través de los medios de comunicación se hiciera saber a la gente que comprar un artículo de marca no representa una ventaja sustancial en comparación con otros productos de la misma calidad pero sin renombre. Comprar una prenda de firma reconocida no nos garantiza prestigio ni belleza, y mucho menos aceptación en un grupo".

Dime qué marca usas y te diré quién eres

Respecto a las estrategias utilizadas por los publicistas para promover la venta de la ropa de firma, el licenciado Eduardo Mallet, subdirector de Publicidad de Liverpool, S. A. de C. V., nos comenta:

"La estrategia general que emplean los publicistas es llegar a los jóvenes a través de un anuncio que presente imágenes y frases con las cuales ellos se identifiquen".

Por su parte, la psicóloga Olga Bustos indica que la publicidad vende estilos de vida: "Por ejemplo, esos comerciales en los que se ve a una persona rodeada de comodidades, a partir de lo cual se puede deducir qué deportes practica, qué tipo de amistades tiene, a dónde va de vacaciones los fines de semana, etcétera".

Algo de lo que echan mano los publicistas para elaborar sus anuncios comerciales, ya sea en televisión o en medios impresos, son los modelos que dan a conocer la prenda, a lo que la psicóloga entrevistada se refiere con especial interés:

"En un principio se pensó que el hecho de que aparecieran modelos con características étnicas distintas a las nuestras, o pertenecientes a una clase social elevada, iba a ocasionar que la gente rechazara los productos, pero pasó todo lo contrario. Y ello se debió a que los publicistas invadieron con estos modelos las esferas del deseo y del afecto, o sea, de lo que 'yo quisiera ser' o 'yo quisiera tener'. Entonces, el mensaje que se le transmite al consumidor es: 'Mira, cada vez te vas a parecer más a este modelo si compras esta prenda'.

"En el momento en que la publicidad dice: 'tú lo puedes hacer, tener, lograr' lo que están vendiendo son modelos extranjeros muy distintos a nosotros, pero que mucha gente va introyectando como si quisiera parecerse a ellos".

En sus marcas... listos...

El licenciado David Maauad Abud, presidente de la Cámara Nacional de la Industria del Vestido, advierte que México no tiene marcas prestigiosas de "ropa casual", aunque ya hay empresas que empiezan a hacer algunos esfuerzos. Según señala el entrevistado, las marcas predominantes en este renglón son extrajeras, y para poder introducir su mercancía al país tienen que tramitar una licencia, así como pagar impuestos y regalías, entre otros

gastos, razón por la cual estas prendas son más caras que las nacionales.

"Uno de los problemas que experimentan las firmas prestigiosas de 'ropa casual' es la 'piratería' -comenta el licenciado Maauad-, entendida ésta como la confección de prendas de vestir en talleres clandestinos y etiquetadas con la misma marca de la ropa original.

"Esto daña al licenciatario porque él paga por vender sus productos en nuestro país y los 'piratas' no, lo cual provoca una competencia desleal.

"Pienso que no se engaña al consumidor cuando se le vende una prenda 'pirata' pues regularmente esta ropa se comercializa en mercados, tianguis, bazares, etcétera, y las originales se encuentran en tiendas reconocidas".

Por último, el presidente de la Cámara nos sugiere considerar estos aspectos antes de elegir una prenda:

• Si lo que usted busca es estar a la moda, entonces observe que la silueta, el color y la textura de la tela sean actuales.

• Para comprobar su calidad, revise que las costuras sean uniformes, que no esté descosida, que los botones no estén flojos, y que tenga buen aspecto en general.

• En cuanto a precios, lo más recomendable es comparar.

• Algo de suma importancia es considerar que si compramos ropa con un estampado muy llamativo o colores brillantes, sólo la podremos utilizar en ocasiones esporádicas; si la elegimos en colores y estilos conservadores será posible usarla con mayor frecuencia sin que ello sea tan obvio.

• Es fundamental tratar de formar un guardarropa que podamos combinar entre sí; por ejemplo, que al adquirir 12 prendas distintas podamos disponer de 48 combinaciones.

• Por último, un aspecto primordial, aun más que el nombre y renombre de una marca: hay que comparar precio y calidad entre varias prendas del estilo deseado; recuerde que **comprar sin comparar es malgastar**.

Graciela Muñoz

Fuentes: -Cámara Nacional de la Industria del Vestido.
-Facultad de Psicología.
-Liverpool, S. A. de C. V.
-Revista Abcdebro, núm. 4, abril de 1994, págs. 42 y 43.

Los secretos del nopal

"Es monstruoso este árbol"...
Fray Bernardino de Sahagún, 1565

Del árbol aterrador que describiera Sahagún hace más de cuatro siglos, al remedio "mágico" contra la diabetes, la obesidad y una docena de enfermedades más, no hay una gran distancia. En ambos casos, el nopal -tradición, símbolo y alimento- ha sido visto en forma errónea.

Durante la Conquista, las causas fueron tal vez la ignorancia y el azoro ante lo desconocido; en nuestro tiempo quizá por los falsos atributos que ciertas personas tratan de conferirle.

La verdad es que el nopal constituye, sin duda, un símbolo netamente mexicano, un alimento que brinda grandes aportes nutricionales y una magnífica planta de la que no sólo se puede consumir su fruto y sus pencas frescas, sino también elaborar una enorme cantidad de productos industriales como pinturas, impermeabilizantes, cremas, champúes, aceites y anticorrosivos.

Las virtudes del nopal

En cuanto a su valor nutritivo, el nopal es una verdura que aporta al organismo una gran cantidad de proteínas, que pueden variar entre el 5 y el 23 por ciento de su peso seco -los tallos jóvenes poseen hasta un 3 por ciento más de proteínas que los viejos-; aunque este alimento contiene un 90 por ciento de agua, también proporciona calcio, mineral indispensable en la formación y mantenimiento de los huesos y dientes, la contracción de los músculos, la transmisión de los impulsos nerviosos, y la coagulación de la sangre; asimismo aporta hierro, elemento que forma parte de la sangre, y oxigena los tejidos del organismo. Este vegetal también es abundante en vitaminas del grupo B, que contribuyen al buen funcionamiento de los sistemas cardiovascular, respiratorio y nervioso; vitamina A, que se encarga de proteger a los ojos ante los cambios bruscos de luz, y de conservar en buen estado la piel y las mucosas; y posee suficiente fibra, la cual favorece la función del intestino.

Ante tales beneficios, el nopal es una alternativa alimenticia con grandes posibilidades de consumo, sobre todo en zonas donde no es posible cultivar otras plantas, pues dicha verdura requiere de muy pocos cuidados para rendir frutos: una sola planta de nopal produce durante la temporada hasta 20 kilos de tunas al año, y una hectárea de temporal permite obtener entre cinco y ocho toneladas de pencas tiernas por semana durante casi todo el año.

Usos y desusos

Desde tiempos remotos el nopal ha captado la atención de las comunidades. En las culturas prehispánicas fue utilizado en las prácticas religiosas; también se le atribuían propiedades mágicas, por lo que se usó como talismán, para curar algunas enfermedades, como planta de ornato y como alimento.

Para los conquistadores españoles esta planta era una especie de "monstruo", y su fruto, la tuna, protagonizó episodios chuscos: "Al comerlas, los soldados españoles se dañaban los labios, lengua y paladar, pues no sabían que debían quitarle la cáscara para no espinarse", relata Fray Bernardino de Sahagún en su libro *Historia Verdadera de la Conquista de la Nueva España*.

En nuestro país siempre ha constituido un popular alimento; la penca tierna se emplea en más de 160 guisos: combinada con legumbres, acompañada de carnes, pescados y mariscos, en sopas, y hasta en postres como mermelada, empanadas, pasteles, gelatinas y agua fresca.

Con el nopal se pueden producir gomas, mucílagos y pectinas, productos que son muy útiles en las industrias alimenticia y farmacéutica, ya que a partir de ellos se elaboran champúes, aceites, cremas, colorantes, pinturas de agua, impermeabilizantes y anticorrosivos, todo esto gracias a la gran variedad de especies de nopal que se cultivan en México.

En el campo de la medicina se ha comprobado la eficacia de este vegetal en el tratamiento de la diabetes, y esto no es ningún misterio: el secreto está en el considerable contenido de fibra que impide o retrasa la absorción de los azúcares; actualmente se están realizando más estudios para verificar su efectividad en el tratamiento de otras enfermedades, como la úlcera.

En la medicina homeopática, la tintura que se obtiene de la flor del nopal se utiliza para tratar algunos padecimientos, entre los que se encuentran trastornos mentales, fragilidad capilar, neuralgias, gastritis, congestión hepática, hemorroides, espasmos, fatiga, y varios más. En este sentido cabe aclarar que las únicas aplicaciones clínicas del nopal que ha ratificado la ciencia médica alópata son el control de la diabetes *mellitus*, la hiperlipidemia (exceso de lípidos en la sangre) y la obesidad.

En Japón esta verdura se considera un alimento de lujo cuya industrialización permite como principal ingrediente en la preparación de postres y ricos manjares; el aprecio que se le tiene en aquel país oriental es tan grande que Milpa Alta ha recibido la visita de algunos japoneses que se han llevado pencas para cultivarlas en su tierra de origen.

Sin embargo, en México dicha cactácea aún no ha sido aprovechada a su máxima capacidad y prácticamente sólo los productores y los especialistas saben que en el país existen diez tipos de plantas y 33 clases de tunas de distinta calidad, color y sabor.

Producción y comercialización

Actualmente el nopal se produce en 15 estados y en el Distrito Federal: Aguascalientes, Baja California, Baja California Sur, Hidalgo, Jalisco, México, Michoacán, Morelos, Oaxaca, Puebla, Querétaro, San Luis Potosí, Sonora, Tlaxcala y Zacatecas; de todos ellos, la ciudad de México ocupa el primer lugar como productor (con cerca del 82 por ciento del total nacional).

Anualmente el país llega a producir 201 mil 465 toneladas -cifra registrada en 1993 por el INEGI-; este dato corresponde al nopal comestible, porque el forrajero apenas alcanza una producción anual de 9 mil 934 toneladas.

"Milpa Alta obtiene un volumen aproximado de 300 toneladas diarias, lo que ha permitido comercializar el producto no sólo en los centros de abasto del Distrito Federal, sino en diversos estados de la república como Guadalajara, Monterrey, Chihuahua, Sonora, Puebla, México y Tlaxcala; y en ciudades fronterizas como Tijuana", comenta a la **Revista del Consumidor** el señor Benito Muñoz, presidente de la Unión de Productores del Nopal de Milpa Alta y del Distrito Federal.

"De toda esta producción -continúa el señor Muñoz-, 170 toneladas se comercializan en la Central de Abasto y las restantes en el mercado de Villa Milpa Alta, a donde acuden diariamente cientos de personas de los estados circunvecinos y de la ciudad de México".

Desde luego estas cifras sólo se refieren al nopal como verdura, pero en la zona también existe una importante producción de tuna dulce.

De la Unión Regional Productora surgió un grupo llamado "Valle de Anáhuac", que está integrado por sólo 12 de los 180 miembros de dicha Unión. Estas personas han logrado exportar el nopal comestible a los Estados Unidos: "Primero comenzamos con el envío de un trailer con 12 toneladas dos veces al mes; actualmente se mandan

24 toneladas a la semana", menciona el señor Benito Muñoz, representante de esa organización.

El nopal puede convertirse en uno de los principales alimentos que se comercialicen en el extranjero y favorezcan el desarrollo de la región productora más importante del país, ubicada en Milpa Alta.

Condiciones actuales

Si bien es cierto que la región productora de nopal en el Distrito Federal tiene un alto volumen de producción, todavía falta mucho por hacer.

Milpa Alta posee una superficie de 295 mil 571 km^2, y casi un 40 por ciento de ella se destina al cultivo del nopal; sin embargo, el presidente de la Unión Regional Productora explica: "En las condiciones actuales se logra una producción diaria de 300 toneladas, pero si se aprovechan al máximo las tierras cultivables podríamos llegar a las 800 toneladas diarias, suficiente para abastecer a todo el mercado nacional; desafortunadamente todavía no contamos con la infraestructura ni las condiciones para lograrlo".

Por otro lado, el presidente de la Asociación de Pequeños Productores del Nopal en Milpa Alta, el señor José Ramírez Velázquez, menciona: "En Milpa Alta hay cerca de ocho agrupaciones y la nuestra reúne a 3 mil personas que venden el producto en canastas, afuera del mercado. Esta asociación cuenta con cerca del 70 por ciento de todos los productores de la región, sin embargo tenemos grandes desventajas porque no podemos comercializar el nopal fuera de esta zona.

"Esto perjudica a mucha gente, sobre todo en las temporadas de sobreproducción, porque los precios bajan notablemente; por ejemplo, durante diciembre y enero el costo se eleva incluso hasta 15 nuevos pesos el ciento, y cuando hay mejor producción -en los meses de marzo a junio-, el ciento cuesta 5 nuevos pesos".

Con tuna o sin tuna

A pesar de las dificultades que se enfrentan en la distribución y comercialización, el nopal está presente en el mercado, ya sea en su estado natural, listo para formar parte de diversos platillos, o en diversos productos como: tabletas, cápsulas, polvo para preparar bebidas auxiliares en el tratamiento de la diabetes y la obesidad; champú, crema, pinturas, impermeabilizantes y tintes.

Ante tales bondades, el nopal, lejos de ser un producto mágico, es un valioso alimento orgullosamente mexicano, que ofrece grandes beneficios al consumidor. Por ello, con tunas o sin ellas, vale la pena disfrutar a los nopales.

Ma. Guadalupe Cruz

Fuentes: -Milpa Alta.
-Instituto Nacional de la Nutrición.
-Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática.
-Cuadernos de Nutrición, vol. 12, núm. 1, 1989.

México: lugar ideal para el nopal

Si bien se ha demostrado que el nopal puede crecer casi en cualquier clima, su desarrollo óptimo y habitual es propio de terrenos áridos y semiáridos. Por sus condiciones geográficas, México es el país donde existe un mayor número de especies de nopal.

Viene al caso mencionar las indicaciones que el dios *Huitzilopochtli* les dio a los mexicas que fundarían la Gran Tenochtitlán: «Encontrarán un águila sobre un nopal, devorando a una serpiente».

En todo el territorio nacional se conocen alrededor de 110 diferentes especies, 65 de las cuales se localizan en el Valle de México. Todas crecen en forma silvestre, sin la intermediación del hombre, aunque hay algunas que se cultivan debido a su valor comercial; tal es el caso del *O. Ficus indica* y *O. Strepthcanta*, que por sus características son útiles en la elaboración de quesos, mermeladas, miel de tuna, cápsulas, y polvo para preparar bebidas y tabletas para el tratamiento de la obesidad y la diabetes.

Los principales nopales cultivados que tienen tunas son: el nopal común o de Castilla, que produce tuna verde-amarilla que mide de siete a ocho centímetros de largo; el nopal blanco, que tiene tunas verdes blanquecinas; el nopal cardón, que proporciona las conocidas tunas rojas que llegan a medir hasta ocho centímetros de largo; el nopal duraznillo, que está cubierto por largos pelos duros y sus frutos son redondos, con un tamaño de cuatro a seis centímetros; el nopal xoconoxtle, cuyas tunas ácidas son ingrediente en sopas, guisados y dulces; y el nopal tapón, de tunas verdes de cinco centímetros de largo.

Las mejores pencas tiernas para guisar (nopal verdura) son las que provienen de los llamados "tlaconopal" y "pelón", que dan gran cantidad de brotes tiernos muy carnosos, sin sabor agrio, y con pocas espinas y baba. Algunos nopales productores de tunas también dan una penca tierna: el nopal común o de Castilla, el duraznillo, el cardón, el tapón y el blanco.

Finalmente están los nopales que se emplean como forraje; entre ellos se encuentra el rastrero, el cuija, el duraznillo, el coyotillo y el tlaconopal. Existe una especie de nopal -el de San Gabriel, que abunda en Oaxaca- que se utiliza para el cultivo de la cochinilla (muy apreciada para la elaboración de tinte natural).

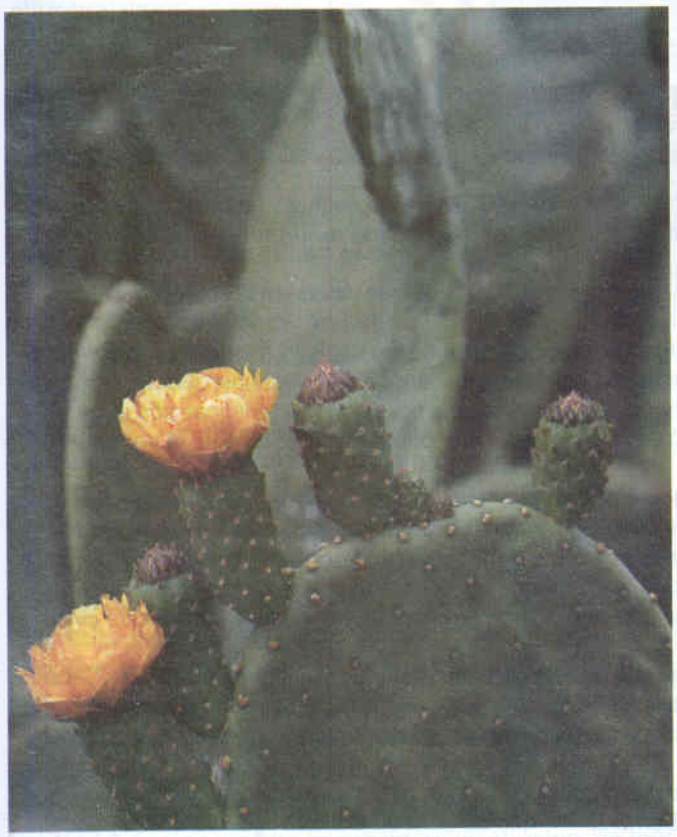
Las "raíces" del nopal

El nopal es un producto originario de América; pertenece al género *opuntia*, miembro de la subfamilia *opuntoides* de la familia de las cactáceas, cuya forma y estructura son el resultado de la adaptación a zonas áridas, semiáridas o desérticas, con mecanismos especializados para el almacenamiento de grandes cantidades de agua.

Los nopales se caracterizan por:

- Presencia de areolas en el tallo (pequeñas áreas de donde salen espinas, pelos y flores).
- Tallo suculento con corteza verde.
- Ausencia de hojas típicas, pero con folíolos carnosos, verdosos y caducos.
- Poco desarrollo de las ramas laterales.

Las espinas son hojas modificadas que se encargan de diversas funciones: son un mecanismo de protección contra las temperaturas extremas al ocultar la superficie del tallo, y contra los ataques de los animales; condensan en su superficie, durante la noche, el vapor de agua de la atmósfera, que posteriormente es absorbido por las raíces superficiales; y secretan miel, actuando como nectario extrafloral.



Contra úlcera y diabetes

Para determinar las verdaderas ventajas curativas del nopal se han realizado estudios acerca del efecto de este alimento en la glucemia (presencia de azúcar en la sangre), los lípidos y el peso corporal. Para ello se proporcionó una dieta rica en fibra de nopal a personas diabéticas u obesas. El resultado fue una disminución del azúcar en la sangre, el colesterol total y los ácidos grasos.

Dichos estudios se llevaron a cabo en el Instituto Nacional de la Nutrición, donde se comprobó que el nopal es un auxiliar en el tratamiento de la diabetes por su contenido en fibra, sin embargo no cura esa enfermedad, como no lo hace ninguna otra sustancia conocida hasta ahora.

Los estudios farmacológicos aún continúan: actualmente, en la mencionada institución se ha demostrado que el extracto de nopal tiene un efecto amortiguador del pH que protege a la mucosa gástrica de ciertos agentes agresores, como la aspirina. Esto sugiere que el nopal podría ser útil en el tratamiento de la enfermedad ácido péptica (úlcera), pero aún no ha sido confirmado.

Fuente: Instituto Nacional de la Nutrición.

Para preparar una deliciosa comida

En esta temporada en que abunda el nopal, le sugerimos preparar alguno de estos platillos:

Cerdo con nopales

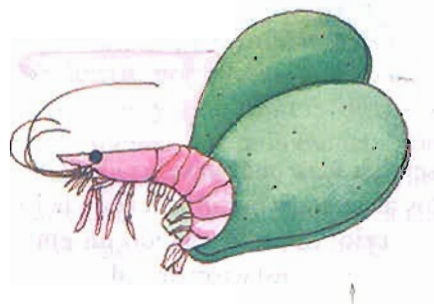
Ingredientes
-1/2 kg de carne de puerco en trozos
-8 nopales
-2 chiles mulatos
-2 chiles pasilla
-2 chiles anchos
-2 clavos
-2 dientes de ajo
-aceite para freir
-sal y pimienta

Preparación:
* Cueza los nopales.
* Tueste los chiles, desvénelos y remójelos en una taza de agua caliente. Cuando estén suaves, muélalos con el agua en que los remojó agregando el clavo, la sal y la pimienta.
* Cueza la carne añadiendo un diente de ajo. Una vez que esté cocida, deje que se enfríe y deshébrela. Rebane las cebollas y fríalas en muy poco aceite hasta que se vean transparentes. Agregue la carne deshebrada, la salsa y los nopales con una taza del caldo en que coció la carne.
* Hierva unos minutos y sirva el platillo acompañándolo con tortillas.

Nopales con camarón

Ingredientes
-50 g de camarón
-10 nopalitos picados y cocidos
-1 jitomate
-un poco de aceite para guisar
-3 huevos enteros revueltos
-1 cebolla mediana picada
-un poco de cilantro

Preparación:
* Acitrone la cebolla en un poco de aceite; añada el jitomate y los nopales para que se sazonen juntos; luego espolvoree el camarón.
* Después agregue los huevos batidos y revuelva todo.
* Finalmente ponga el cilantro y espere a que se cueza aproximadamente cinco minutos.



Mermelada de nopal

Ingredientes
-1 kg de nopales crudos
-700 g de azúcar
-1 hoja de higo
-1 cucharada sopera de jugo de limón y una pizca de bicarbonato

Preparación:
* Pele, lave y licue los nopales sin agua; mézclelos con el azúcar y coloque el recipiente en el fuego. Al momento de hervir agregue la hoja de higo, el jugo de limón y la pizca de bicarbonato; retire la espuma que se va formando.
* Cuando la mezcla ya no haga espuma, deje de mover y ¡listo! A comer mermelada.

Noticiarios radiofónicos

¿Lo oyó en la radio?

Hace seis décadas, una emisión radiofónica demostró los alcances y la influencia de la radio entre el auditorio. Sucedió cuando un emprendedor joven, empleado de una estación de radio estadounidense, inició y desarrolló un programa sin advertir que se trataba de una historia ficticia, provocando consternación, miedo y psicosis en miles de personas. Este joven leía -y actuaba- acerca de una hipotética invasión de extraterrestres. Su nombre era Orson Welles, quien años después destacaría en la cinematografía protagonizando la película *El Ciudadano Kane*, y aquel increíble programa radiofónico se tituló "La guerra de los mundos".

La aparición de la televisión y sus constantes innovaciones -desde los colores hasta el sonido estereofónico- aparentemente hicieron pasar a segundo plano a la radio. Sin embargo, actualmente los índices de audiencia radial demuestran que nuevamente está vigente entre la población. Según estimaciones, el 95 por ciento de los mexicanos acostumbran escuchar radio. Además, existe un promedio de cinco radios por hogar y se calcula que el 45 por ciento de los habitantes tienen al menos un radio portátil. Estas aproximaciones son proporcionadas por Moctezuma y Asociados, empresa que en agosto de 1993 realizó una investigación al respecto para la Asociación de Radiodifusores del Distrito Federal, con un universo de mil 200 entrevistados pertenencientes a cuatro niveles socioeconómicos.

Aparte de las nuevas tecnologías aplicadas a la radiodifusión, como la utilización de los satélites y el sonido estéreo (que permite captar los sonidos con gran pureza), parece que el auge de la radio se explica por la amplia gama de posibilidades informativas que ofrecen las diferentes estaciones, a través de servicios noticiosos maratónicos de tres a cuatro horas por noticiario, con dos o tres emisiones al día. O bien, por las estaciones de corte musical que ofrecen breves resúmenes de noticias cada hora. De esta manera, noticiarios como **Monitor**, **Para empezar**, **Panorama Informativo**, **Buenos Días**, **Cúpula Empresarial**, **Línea Directa**, **Mi Ciudad**, **Ensalada de Lechuga** y **El Mañanero**, entre otros, buscan ganar cada día más auditorio. Además de los anteriores podemos mencionar a la estación noticiosa **Formato 21**, los noticiarios **24 horas** que se transmiten por la **XEW**, los cortes informativos del **Grupo Radio Centro**, y la incursión de Ricardo Rocha a la radio al frente del noticiario de la **XEX**.

En el cuadrante radiofónico del Distrito Federal existen 57 estaciones (31 de amplitud modulada, **AM**, y 26

de frecuencia modulada, FM), de las cuales el 30 por ciento tiene programas noticiosos y un 25 por ciento ofrece cápsulas informativas cada hora.

Cabe destacar que la mayoría de las estaciones envían la señal de sus noticiarios a toda la república vía satélite, ya sea porque tienen cobertura nacional (**XEW**), estaciones en las principales ciudades (**Estéreo Rey**), o enlaces (**Grupo Acir**). De tal manera que aunque son programas noticiosos elaborados en la capital de la república tienen cobertura a nivel nacional.

Consumidores mejor informados

La competencia comercial de las radiodifusoras se lleva a cabo especialmente en el terreno de la información. Al respecto, la doctora Guillermina Baena Paz, catedrática de la Facultad de Ciencias Políticas y Sociales de la UNAM, explica que los acontecimientos que se han dado a partir del terremoto de 1985 han obligado a tener un periodismo más analítico, propositivo y crítico, hecho que también permeó a los noticiarios.

De esta manera -agrega la especialista-, la radio empezó a abrir espacios con más información, más analíticos, con emisiones de confrontación de ideas y posturas. Ahora es posible escuchar que la gente llama para aprobar o desaprobar la posición de los entrevistados o del propio conductor.

Fernando Mejía Barquera, investigador de los medios de comunicación, establece -en una entrevista publicada en la *Revista Mexicana de Comunicación*- que los grupos radiofónicos se han percatado de las dimensiones de la exigencia del auditorio por estar más y mejor informado, por lo cual han procedido a reorganizar sus departamentos de noticias. Además han incorporado analistas políticos, "porque la exigencia del público va más hacia la reflexión, la confrontación de ideas, y también porque evidentemente orientar es una necesidad de las estaciones".

Anteriormente los noticiarios radiofónicos se hacían a partir de recortes de periódicos. Sobre este tópico, Pedro Ferriz de Con, conductor del noticiario Para empezar, señala a la *Revista Mexicana de Comunicación* que el reto es preparar mejor a los reporteros y hacer noticiarios más profundos, hacer más periodismo de investigación para anticipar los acontecimientos y evitar el periodismo de denuncia.

"La competencia en general es muy fuerte. Hay que ver también lo que cuesta hacer un informativo y mantener corresponsales en distintas regiones".

El noticiario **Monitor**, conducido por José Gutiérrez Vivó, se cataloga como el pionero del *boom* de los radionoticiarios, con 20 años de transmisión. Esta emisión cuenta con una gran infraestructura: el número y el prestigio de sus comentaristas, que son especialistas en sus diversas áreas; el despliegue de recursos que queda de manifiesto cuando transmiten desde Taiwan, Italia, Suecia o Cuba; y el servicio de orientación vial con la ayuda de su helicóptero.

Pedro Ferriz de Con enfatiza que fue benéfico para la radio y el auditorio que apareciera la competencia, porque esto causó polémica. "Nos llegamos a pelear, verdaderamente pelear, por un entrevistado...", agrega el líder de opinión, cuyo noticiario surgió en 1986.

Días de radio

La radio tiene la posibilidad de llegar a más gente que los periódicos, por ello los consumidores de información están muy pendientes de los noticiarios radiofónicos. Además, los radioescuchas tienen la posibilidad de oír posturas distintas con sólo cambiar de cuadrante, a diferencia de verse obligado a adquirir varios periódicos. A este respecto, la catedrática de comunicación y ciencia política, Guillermina Baena, afirma que el radioescucha se ha vuelto "infiel" a su estación: si no le convence el enfoque o postura de un programa, cambia de frecuencia. La cualidad más notoria es que los medios electrónicos son veloces en ofrecer información. Por ello, el éxito de los noticiarios radiofónicos nocturnos es que son adelantos o avances de lo que plasmará la prensa escrita al día siguiente.

Es importante destacar que gran número de líderes de opinión son escuchados a través de las ondas hertzianas, como: José Gutiérrez Vivó, José Cárdenas, Guillermo Rocha, Pedro Ferriz Santacruz, Pedro Ferriz de Con, Ricardo Rocha, Flor Berenguer, Mayté Noriega, Miguel Ángel Granados Chapa, Germán Dehesa, Alberto Barranco Echevarría, Luis Carbajo, Javier Solórzano, Carlos Monsiváis y Jacobo Zabludovski, entre otros.

También han incursionado en este medio comediantes como Héctor Lechuga y Víctor Trujillo, quienes realizan el equivalente de la caricatura política.

"También son líderes de opinión con un gran poder

de convocatoria, a pesar de que son comediantes. El chiste hay que tomarlo en serio", señala la doctora Baena, quien funge como presidenta del Consejo Nacional de Radiodifusión, A. C.

Cabe mencionar que con Víctor Trujillo, en **El Mañanero**, y Héctor Lechuga, en **Ensalada de Lechuga**, el formato es a la antigüita: comentarios de notas periodísticas, sin equipo de reporteros.

Por otra parte, muchas personalidades de la política, administración pública, finanzas y economía, conceden entrevistas de manera directa -sean las seis o las siete de la mañana- a los conductores de estos programas. Aunque hace una década era totalmente diferente; Pedro Ferriz de Con explica: "Tenía gran interés en llevar a la radio a los primeros planos de la opinión pública, pero en aquella época era difícil (1986). A la hora de querer entrevistar a alguien de muy buen nivel me decían: 'no, eso es para la tele'. Eso me obligó a emplearme a fondo e ir a entrevistar a los personajes a sus oficinas. Así efectué mi primera charla con una personalidad, después de horas de antesala. Con el tiempo, cuando llegó a la cabina mi primer entrevistado importante me hizo sentir que la radio podía crecer, que era posible crear una tribuna política interesante. La verdad, estaba muy lejos de adivinar lo que es hoy".

Sin embargo, el conductor de Para empezar confiesa que la radio evolucionó más allá de sus expectativas: "Antes yo sólo la veía como un medio para luego 'subirme a la grande', es decir, a la televisión, y que en cuanto regresara a ella, la dejaría o le daría menos importancia. Pero no ocurrió así; nunca imaginé estar en la tesitura actual: la radio para mí es fundamental y el medio secundario es la tele".

Un aporte del éxito de los noticiarios de radio es que se han creado espacios de servicio social, de opinión, y de análisis en diferentes ramas. Ejemplo de ello serían

Noticiarios

LUNES A VIERNES 7:00 A 10:00 A.M.

	PARA EMPEZAR			MONITOR		
CIUDAD	EMISORA	RATING	ABSOLUTOS	EMISORA	RATING	ABSOLUTOS
ACAPULCO	XHSE	0.6	3689			
AGUASCALIENTES	XHUNO	0.6	3251			
CD. JUAREZ	XHPX	0.7	5858			
CORDOBA	XEKG	0.2	312			
CUERNAVACA	XHVZ	0.2	603			
CHIHUAHUA	XHSU	0.4	2247	XEM	0.4	2247
DURANGO				XEDU	5.6	24489
ENSENADA	XHADA	0	0			
GUADALAJARA	XHORO	0	0	XEDKR	0.15	3079
HERMOSILLO	XHSD	0.2	941			
IRAPUATO				XECN	0.3	1164
JALAPA	XEKL	0	0			
LEON	XHSO	0.2	1867	XEXV	0	0
LOS MOCHIS				XEORI	0.2	629
MAZATLAN				XEACE	0.3	985
MERIDA	XHMRA	0.6	3548			
MERIDA	XEZ	0.3	1774	XEMQ	0.5	2957
MEXICALI	XHVF	0	0			
MONTERREY	XHSRO	0.1	2510	XESTN	0.1	340
MORELIA				XECGP	0.1	522
POZA RICA	XEXK	1.4	2800	XEPR	0.1	200
PUEBLA	XHZM	0.5	5633			
QUERETARO				XEQG	0.8	3886
REYNOSA	XHRR	0.3	887			
SALTILLO	XHPR	0	0	XEKS	0.6	2794
SAN LUIS POTOSI	XHPM	0.2	1125	XEEQ	0	0
TAMPICO	XHJT	0.12	345	XERP	0.1	288
TIJUANA	XHTIM	0	0			
TOLUCA	XHZA	0.5	2606			
VERACRUZ	XHVE	0.2	700			
VILLAHERMOSA	XEUT	0	0			
VILLAHERMOSA	XEVT	0	0			
TOTAL		7.32	40696		9.25	43578

Fuente: INRA. Septiembre de 1994.

Rating es el porcentaje que mide el tamaño del auditorio. **Punto de rating** es el valor que representa un porcentaje del universo estudiado.

Fuente: INRA. Septiembre de 1994.

los programas de Guadalupe Loaeza, Cristina Pacheco, Germán Dehesa, Patricia Kelly, Luis Acevedo Pesqueira, María Victoria Llamas, Juan José Bravo Monroy, Francisco Huerta y Sergio Sarmiento, entre otros. Emisiones que se transmiten en varias estaciones, entre las que destacan **Radio Red**, **Radio Mil**, **XEW**, **Fonógrafo del Recuerdo**, **Radio Educación** y **XEX**.

En toda la república existen poco más de mil estaciones radiofónicas (para ser precisos 734 de AM y 303 de FM), pero en cuestión informativa predomina la influencia de los noticiarios elaborados en el Distrito Federal, que poseen altísimos *ratings* en toda la república. Esto se debe en parte a la vasta infraestructura de las estaciones radiofónicas -incluida la utilización de los satélites- y a "la gran cantidad de líderes de opinión que aquí (Distrito Federal) se encuentra", refiere la doctora Guillermina Baena Paz.

Sobre esta situación cabe señalar que en la ciudad de Veracruz -el estado de Veracruz es la entidad que tiene el mayor número de radiodifusoras, con 82- se elaboran una decena de noticiarios, pero los más destacados son tres, por la influencia que tienen los conductores de los mismos en la localidad: Del **Grupo FM**, Félix Malpica Valverde; de **XEU**, Rosa María Hernández Espejo, y de **FM Globo**, Felipe Mendiola Parra.

Estos noticiarios cuentan con características semejantes a **Monitor** o **Para empezar**: acuden las personalidades a las emisoras para conceder entrevistas directas, o bien, vía telefónica. De igual manera, hay líneas abiertas para recabar las opiniones de los radioescuchas.

¿Cuál es el número uno?

Determinar qué noticiario tiene mayor audiencia (*rating*) ha sido un aspecto algo complicado. **Monitor**, **Para empezar** y el **Grupo Radio Centro** consideran, cada uno por su lado, que son los más escuchados.

Para contextualizar esta discordancia tenemos que **Monitor** publicó, el 13 de enero de 1994 y después el 5 de junio del mismo año, un desplegado que contenía un monitoreo que le otorgaba el 56 y el 54 por ciento de *rating*, respectivamente; los demás aparecían de la siguiente manera: **Informativo Panorama** (9 por ciento en los dos), **Radio Fórmula** (7 y 10 por ciento respectivamente), **Para empezar** (6 y 5 por ciento), **Cúpula Empresarial** (5 y 4 por ciento), **Formato 21** (2 %). Al día siguiente, **Para empezar** desmintió esas estadísticas y señaló que la mayor audiencia la poseían ellos.

Sobre este aspecto, la doctora Baena advierte que los *ratings* en ocasiones no son confiables porque influyen muchos factores. Agrega que presenció una confrontación entre **Radio Red** y **Radio Centro**, porque "el primero aseguraba que su *rating* subía hasta las diez de la mañana (hora en que finaliza el **Monitor** matutino), pero **Radio Centro** argumentaba que mantenía un nivel de audiencia durante todo el día (con sus cortes noticiosos). De esta manera parecía que **Radio Red** tenía mayor *rating* por barra y **Radio Centro** por periodicidad. Por otra parte añadiría que por presencia la tendría **Estéreo Rey** (**Para empezar**), por ser la cadena que tiene más estaciones en toda la república".

Por su parte, **Grupo Acir (Informativo Panorama)** aseguró en un desplegado publicado el 5 de junio de 1994 que eran los más populares al dar "servicio a más de 80 millones de radioescuchas en todo nuestro país (...)".

La empresa encargada de efectuar los análisis de audiencia radiofónica desde 1947, **Inra** (por las siglas de *International Research Associates*), proporciona a la **Revista del Consumidor** el **Radiómetro Coincidental de Automóviles** (en el Distrito Federal) correspondiente al mes de enero de 1995; en él se establece que **Radio Red** (noticiario **Monitor**), en sus frecuencias **AM** y **FM**, es la estación más escuchada de lunes a domingo de siete de la mañana a ocho de la noche. Por amplitud modulada la sintonizan en 332 mil 240 autos; y en **FM**, 319 mil 215. **Monitor** se transmite en tres horarios: de 6 a 10 horas, de 13 a 16 horas, y de 18 a 21 horas.

La emisora que tiene el segundo lugar es **Universal Estéreo FM**, con 286 mil 500 vehículos. Aunque no prepara un noticiario formal, ofrece cortes noticiosos o información vial cada hora.

La estación que sigue es **Estéreo Rey** (**Para empezar**), que se transmite de 7 a 10 horas, de 13:30 a 15, y de 18:30 a 20), con 280 mil 225 autos.

El cuarto lugar lo ocupa **Grupo Acir** de **AM** (**Informativo Panorama**, el programa conducido por José Cárdenas, Flor Berenguer y Lourdes Guerrero; se transmite de 6 a 10, de 12 a 14, y de 18 a 20 horas), que se escucha en 123 mil 624 autos. Después sigue **Radio Uno** en **FM** (**Buenos días**, con Guillermo Ochoa, de 7 a 10 de la mañana).

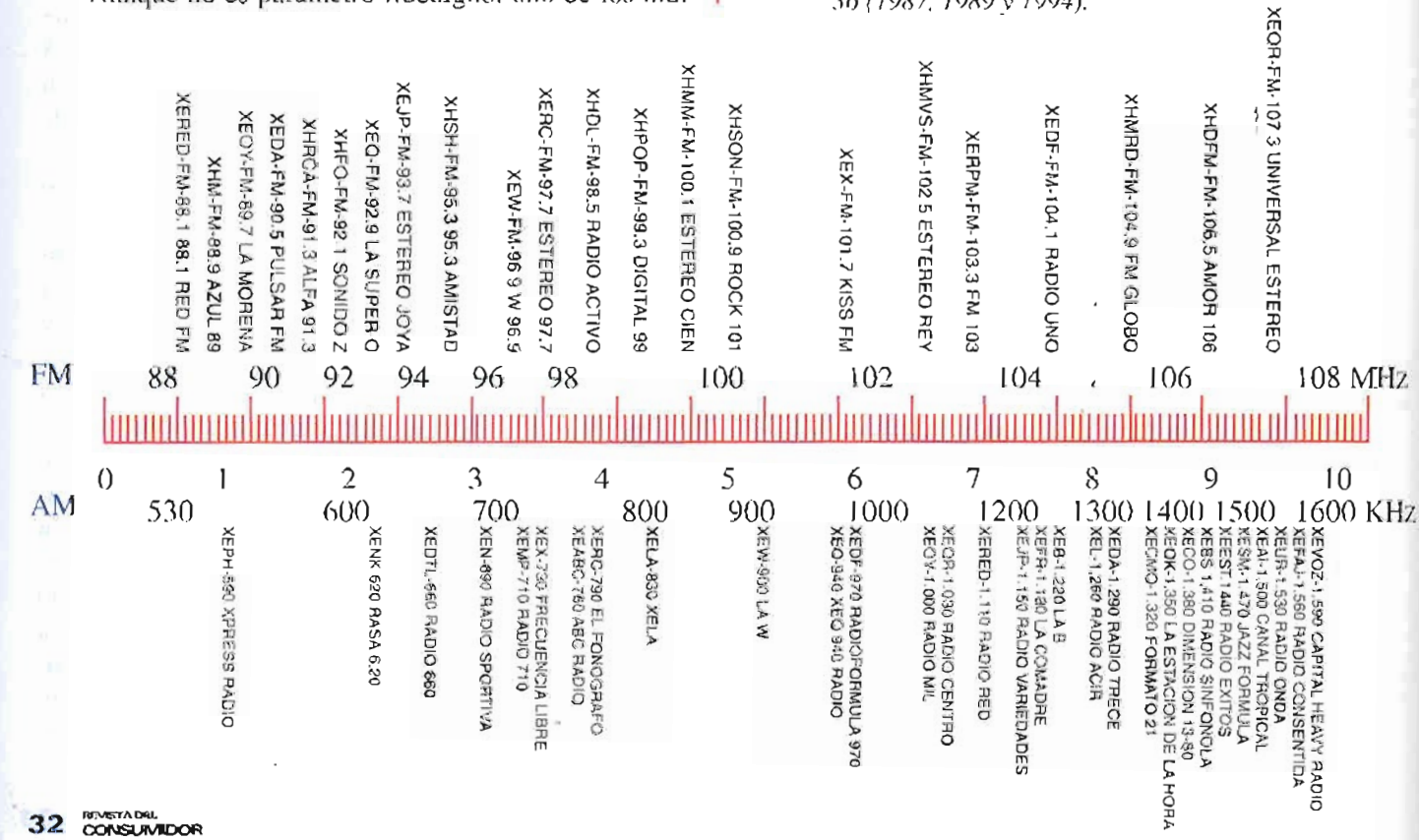
Más auditorio *versus* publicidad costosa

Aunque no es parámetro fidedigno, uno de los indicadores de mayor audiencia es el costo de la publicidad, porque al igual que los periódicos, cuyas tarifas publicitarias van acordes con la aceptación que tengan, en las emisiones radiales sucede algo semejante. De esta manera encontramos que las tarifas publicitarias dentro de **Monitor** son de 6 mil 500 nuevos pesos por 60 segundos; en **Para empezar**, 2 mil 772 nuevos pesos; en **Informativo Panorama**, 3 mil 720 nuevos pesos por 30 segundos en cobertura nacional; y en **Buenos Días**, en cobertura nacional 60 segundos cuestan 7 mil 500 nuevos pesos, y 3 mil nuevos pesos en cobertura local. En contraste, en **El Mañanero**, en la estación **La Comadre** de **AM**, la tarifa es de 540 nuevos pesos por 60 segundos.

Han pasado varias décadas desde que Orson Welles mostró las posibilidades de la radio; por fortuna, actualmente la radiodifusión y sus noticiarios están preparando a personas más informadas y analíticas. En México, la radioemisora sirvió como enlace, centro de acopio, organizador de acciones; fue un trabajo ininterrumpido, y un productor con muchos años de experiencia dijo: "hasta hoy supe para qué servía la radio".

Enrique Parada

Fuentes: *-Inra (International Research Associates).*
-Asociación de Radiodifusores del Distrito Federal (ARDF).
-"Hábitos de exposición a la radio, compra y consumo". ARDF/CIRT. 1994.
-Tarifas y datos de medios audiovisuales. Medios Publicitarios Mexicanos (MPM). 4/94, edición núm. 144, diciembre de 1994.
-Revista Mexicana de Comunicación números 4, 8 y 36 (1987, 1989 y 1994).



Para preservar el ambiente

Consejos prácticos para el consumidor ecologista

Un trato "amigable" con las pinturas

Desde que las inventó el hombre, las pinturas han cumplido una doble misión: embellecer construcciones, muebles y utensilios, y protegerlos contra los efectos nocivos de insectos, hongos, lluvia y rayos solares.

Para cumplir cabalmente con estas finalidades, los fabricantes han desarrollado cuatro fórmulas específicas: pinturas para viviendas o decoración; para la industria; para ambientes marinos o navales; y para artículos de línea blanca y vehículos.

Con seguridad, son las pinturas para vivienda o decoración las de uso más frecuente, y el consumidor está más familiarizado con ellas.

Si usted tiene en mente embellecer su casa le recomendamos que antes de adquirir algún tipo de pintura tenga presente:

1. Las características físicas y ambientales de lo que se va a pintar. ¿Es un juguete?, ¿un muro?, ¿estará expuesto al sol o a la lluvia?

2. La cantidad de pintura necesaria. Piense que ahorrar en la aplicación de las capas (manos de pintura) puede acarrear más pérdidas que beneficios, pues a la larga habrá necesidad de repetir la operación. Generalmente, en exteriores se recomienda aplicar tres manos de pintura, las cuales tendrán una duración de entre cuatro y siete años. Si aplica barnices puede esperar una duración de entre dos y cuatro años.

3. Por su composición química, algunos productos pueden ser nocivos para la salud. Un gran número de pinturas liberan solventes orgánicos en el aire, sustancias que por lo general son inflamables y venenosas. Para evitar efectos indeseables lo mejor es usarlas con precaución en interiores, lugares con escasa ventilación o donde existan fuentes de energía o combustión. Hay que evitar su uso en espacios que no puedan ser deshabitados durante el tiempo de aplicación del producto.

4. Consulte a su distribuidor especializado. Es frecuente que en la elaboración de las pinturas se utilicen pigmentos derivados de materiales pesados como plomo, cadmio o mercurio, que en interiores pueden resultar venenosos. Pero no se alarme, en la actualidad los fabricantes se preocupan por elaborar productos "amigables" con el ambiente y por ello emplean pigmentos orgánicos sin efectos tóxicos. Para saber cuáles productos pueden ser nocivos y cuáles no, es necesario consultar al vendedor, por lo que le recomendamos adquirir sus productos en establecimientos especializados y no en cualquier ferretería o tlapalería; en las tiendas especializadas los vendedores o el responsable están mejor informados.

Fuente: CCV (Consumo y Calidad de Vida) núm. 46, Santiago de Chile, agosto de 1994, págs. 10-12.

Frente al plomo, "andar con pies de plomo"

Diferentes estudios han demostrado que por lo menos 25 por ciento de la población infantil de la ciudad de México presenta concentraciones peligrosas de plomo en la sangre. Los expertos en la materia y los organismos ecologistas, como el Grupo de los Cien, vinculan al plomo con la agudización de los trastornos del aprendizaje y con la disminución del coeficiente intelectual.

En este contexto, vale la pena aplicar las siguientes medidas que pueden disminuir estos efectos negativos de la contaminación sobre los niños:

1. Cerrar las ventanillas de los automóviles cuando se viaja con niños. De esta manera se evita que los pequeños respiren aire sumamente contaminado. Se sugiere instalar un purificador de aire en el auto; en el mercado existen modelos económicos y eficientes.
2. Si va a usar agua entubada para preparar alimentos o beber, deje correr el líquido durante dos o tres minutos antes de usarlo. Al estar almacenada en la tubería, el agua potable se satura de plomo.
3. Evite adquirir artículos de cerámica que carezcan del sello NOM, especialmente si los piensa usar como recipientes de alimentos. Los productos de cerámica tienen diferentes grados de contaminación por plomo; los que ostentan el sello NOM (Norma Oficial Mexicana) de la Secretaría de Comercio y Fomento Industrial se encuentran en niveles de contaminación aceptables internacionalmente.

Recuerde: el plomo es especialmente peligroso para los niños, ya que su organismo absorbe entre el 30 y el 50 por ciento de la cantidad ingerida, mientras que los adultos sólo absorben el 10 por ciento. Confundido con el calcio, el plomo se adhiere a enzimas esenciales, trastorna el funcionamiento de los órganos vitales y afecta al cerebro.

Fuente: Rescate Ecológico núm. 34, México, 1993, págs. 35-37.

La basura, un negocio tan sucio como efectivo

Se estima que en el territorio nacional se producen 10 millones de metros cúbicos de basura al mes y que, en promedio, cada familia citadina genera un metro cúbico de desperdicios en el mismo lapso.

Asimismo, los expertos en estudios de prospectiva consideran que para el año 2000 se generarán 27 mil toneladas de basura al día en la ciudad de México y su zona conurbada (48 y 52 por ciento respectivamente).

Llama la atención que, con estas cifras, nuestro país se encuentre todavía lejos de convertir el reciclaje de basura en un hábito y una forma de obtener algunos recursos económicos.

Reciclar basura es un acierto económico y ambiental, ya que sepultar grandes cantidades de desechos deteriora los suelos y contamina los mantos acuíferos. En este aspecto, la capital del país se encuentra a la saga, pues a nivel nacional se recicla casi el 35 por ciento de la basura, mientras que en la zona metropolitana de la ciudad de México, aproximadamente el 90 por ciento de los desechos se confina a rellenos sanitarios.

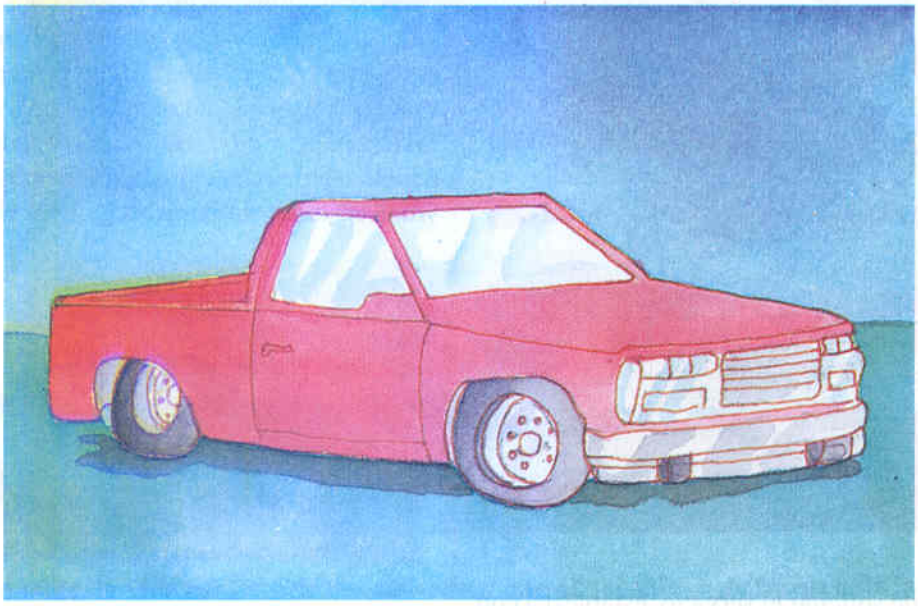
Con esta actitud se desaprovecha un gran potencial porque es posible obtener por lo menos 64 subproductos del material "inservible".

1. Si cada familia se dedicara a separar los desperdicios antes de convertirlos en basura, sería posible reducir el 80 por ciento del espacio que ésta ocupa.
2. El material de desecho se puede limpiar y separar en cajas de plástico o de cartón. En una de ellas se colocará vidrio, en otra plástico, otra más para cartón y papel, etcétera. Se pueden acumular cantidades considerables de estos materiales a lo largo de un mes, de acuerdo con las características de consumo de cada familia, listas para su comercialización.

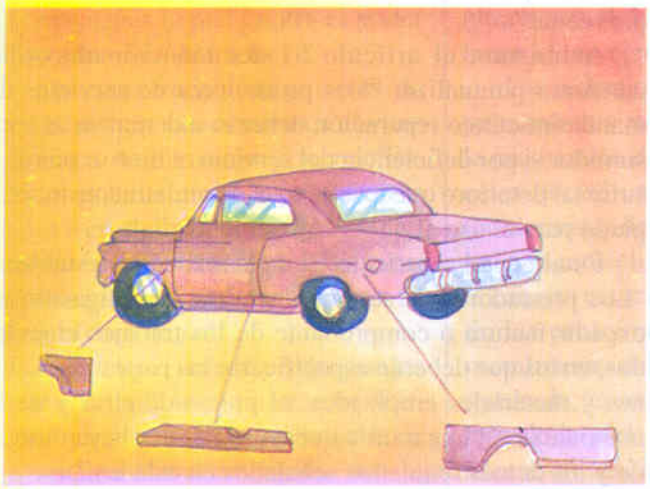
Una ventaja adicional de separar los desechos es que la recolección de plástico, vidrio o metal no genera olores desagradables ni fauna nociva, es decir, no contamina.

Fuente: Rescate Ecológico núm. 34, México, 1993, págs. 20-23

Talleres de hojalatería



Mantener un automóvil en buen estado implica, entre otros aspectos, cuidar la carrocería y la pintura. Si usted tiene pensado llevar su vehículo a un taller para que le den servicio de hojalatería y pintura, debe tomar en cuenta algunas consideraciones y precauciones para evitar que en vez de "sacarle los golpes" a su auto, lo "saquen de quicio" a usted:



1. En primer lugar, identifique cuidadosamente las partes de la carrocería que requieren hojalatería y pintura o, en su caso, decida sin presiones si desea el servicio para todo el auto.

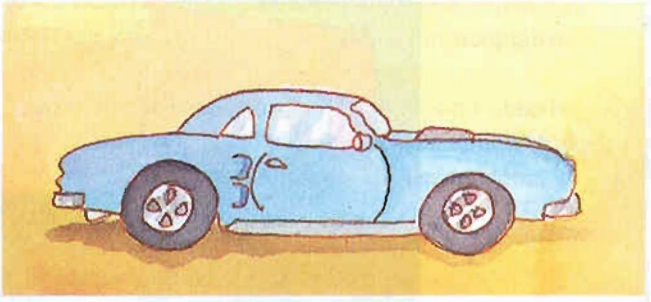
2. De preferencia acuda a un taller establecido formalmente -evite a toda costa a los "maistros" de banqueta que tienen su "taller" en plena calle, recuerde que por lo general "lo barato sale caro". Recorra las instalaciones del lugar para comprobar que cuenta con espacio suficiente y está protegido, pues su vehículo estará allí durante varios días.

3. Es conveniente pedir referencias acerca del establecimiento en el cual piensa efectuar la compostura de su auto. Si usted no conoce el taller guíese por la antigüedad del negocio, el profesionalismo con que lo atienden -claridad, disposición, respeto y formalidad-, o bien, por el hecho de que pertenezca a alguna asociación gremial, local o nacional en el ramo.

4. Al momento de solicitar el servicio, establezca con claridad los detalles del trabajo que se realizará: partes del auto que serán reparadas o reemplazadas; "raspado" y preparación de la lámina; color, tono, tipo -esmalte, laca, etcétera- y marca de la pintura que se empleará; y finalmente, el tiempo que tardará el trabajo. Le sugerimos visitar varios talleres para comparar los presupuestos, métodos de trabajo y plazos de entrega.

5. Después de haber hecho su elección, exija en el taller que todo lo convenido quede establecido en un documento en el que se especifiquen las características, condiciones y fecha de entrega del trabajo, así como la cantidad que se dé como adelanto o pago total. Dicho contrato deberá incluir la garantía del trabajo y el Registro Federal de Contribuyentes del establecimiento, amén de su nombre o razón social y domicilio.

6. Por último, puntualice a la persona encargada del taller las condiciones en que usted entrega el vehículo, con el propósito de evitar que posteriormente "aparezcan" golpes que el auto no tenía. No olvide llevarse sus pertenencias y advertirle al encargado que en la unidad deja llanta de refacción, herramientas, equipo de sonido y/o accesorios similares, según sea el caso.



Amigo lector, recuerde que la Ley Federal de Protección al Consumidor le otorga derechos y que la Profeco vela por ellos. Dicha ley establece, por ejemplo, en su artículo 59, que "antes de la prestación de un servicio, el proveedor deberá presentar presupuesto por escrito. En caso de reparaciones, el presupuesto deberá describir las características del servicio, el costo de refacciones y mano de obra, así como su vigencia, independientemente de que se estipulen mecanismos de variación de rubros específicos por estar sus cotizaciones fuera de control del proveedor".

Asimismo, el artículo 61 del mencionado ordenamiento puntualiza: "Los prestadores de servicios de mantenimiento o reparación deberán indemnizar al consumidor si por deficiencia del servicio el bien se pierde o sufre tal deterioro que resulte total o parcialmente inapropiado para el uso al que esté destinado...".

Finalmente, el artículo 62 de la misma ley establece: "Los prestadores de servicios tendrán la obligación de expedir factura o comprobante de los trabajos efectuados, en los que deberán especificarse las partes, refacciones y materiales empleados, el precio de ellos y de la mano de obra; la garantía que en su caso se haya otorgado y los demás requisitos señalados en esta ley".

Así que ya lo sabe: usted tiene derechos como consumidor, ¡hágalos valer! Ante cualquier anomalía, no dude en presentar su queja en la oficina de la Profeco más cercana a su domicilio. No olvide que nuestro oficio es estar a su servicio.

¡No se queme!

Cómo broncearse la piel

En el mar, sin duda, la vida es más sabrosa... pero no siempre es así. Parece que desde que la bellísima actriz francesa Brigitte Bardot dio a conocer que sufría de cáncer en la piel a consecuencia de sus constantes "baños de sol" en la Costa Azul, la investigación científica internacional, así como la industria de la cosmetología han centrado su atención en crear productos para proteger la piel contra el poder abrasador del "Astro Rey".

En estas vacaciones, miles de consumidores emprendemos el viaje en busca de diversión y reconciliación con la naturaleza, ya sea en la playa o en alguna población del interior de la república. Y para disfrutar el descanso qué mejor que gozar de unos rayitos de sol.

Pero tenga cuidado y evite que los "baños de sol" se conviertan en drásticas quemaduras que más tarde le provoquen cáncer en la piel.

Los mitos del sol, "a flor de piel"

En torno a los efectos del sol sobre la piel existen muchos mitos que aquí pretendemos aclarar.

Si bien es cierto que el sol sale para todos, también es verdad que no es conveniente abrirle "las puertas" de nuestra epidermis en cualquier momento del día, pues dependiendo de la hora, sus efectos sobre nuestra piel son benignos o bastante peligrosos.

"Aunque usted sí lo crea", el bronceado de la piel no siempre mejora nuestra belleza física: los rayos ultravioleta (**UV**) que emite el sol **aceleran el envejecimiento de la piel**.

Las radiaciones solares, y principalmente los **rayos UVA**, estimulan la producción de los llamados "radicales libres" en las capas de la piel (epidermis y dermis). Estos "radicales" son moléculas orgánicas que provocan una reacción en cadena **atacando las proteínas, los lípidos de las membranas celulares y al ADN**. El resultado: el envejecimiento prematuro de la piel, el engrosamiento de la capa córnea, la pérdida de la elasticidad y **la aparición de arrugas**.

Muchos consumidores tienden a pensar que las nubes protegen contra los rayos del sol, sin embargo esto no es cierto, **ya que el ambiente húmedo favorece la intensificación de los rayos y sus efectos perjudiciales sobre la piel.**

Por otra parte, las personas que viajan a lugares que se encuentran en zonas montañosas o a gran altitud suponen que los rayos del sol son menos dañinos allí que en la playa. Pero en las zonas de mayor altitud los rayos ultravioleta se filtran con más potencia sobre la piel, lo que ocasiona severos problemas de salud. **Quien vive, por ejemplo, en poblados o ciudades a mil 500 metros de altitud recibe un 20 por ciento más rayos UV** que las personas que habitan a nivel del mar.

Hay quienes piensan que estar bajo una sombrilla en la playa protege contra los rayos solares, incluso más que sumergirse en una alberca.

Desgraciadamente esto no es cierto, porque **la arena seca refleja entre un 15 y un 30 por ciento de la radiación solar (lo que puede causar insolaciones o quemaduras, aun bajo sombrillas)**, mientras que el agua refleja del 5 al 15 por ciento dichos rayos. **Por ello no es conveniente permanecer durante mucho**

Recomendaciones

Si va a comprar un bronceador, "¡no se queme!". El uso indiscriminado de estos artículos puede ocasionar efectos secundarios en la piel, desde alergias y erupciones, hasta problemas más graves. Por ello le sugerimos que tome en cuenta lo siguiente:

- Antes de comprar un bronceador, lea cuidadosamente las instrucciones y las contraindicaciones.
- Asegúrese de que no contenga ácido para-amino-benzoico (paba). Procure evitar también los bronceadores elaborados con sorialenos (extraídos de bergamota o de cítricos).
- Elija uno con el factor de protección adecuado para su tipo de piel, dato que se especifica en el envase correspondiente. Invariablemente decídase por un factor mayor de 8.
- Apliquese el bronceador sobre la piel seca 20 minutos antes de exponerse al sol.
- Si quiere broncearse sin riesgos, hágalo antes de las 11 de la mañana o después de las cuatro de la tarde. Evite exponerse directamente al sol entre las 12 y las cuatro de la tarde, lapso en que la proporción de radiaciones peligrosas es mayor.
- Dependiendo de su tipo de piel, alterne periodos breves de exposición al sol con baños de agua, para permitir que las capas cutáneas se mantengan hidratadas y así evitar lesiones y arrugas.
- Aunque se encuentre bajo un parasol, aplíquese crema o bronceador para proteger su piel, ya que los rayos solares reflejados por el agua y la arena también producen quemaduras.
- Proteja a los pequeños de las asoleadas, en virtud de que su piel es más delicada y son más propensos a quemaduras extremas que en la edad adulta generan cáncer. Especialmente evite mantenerlos en la playa de las 12 a las cuatro de la tarde, aunque se encuentren bajo sombrillas.
- Al concluir su estancia en la alberca o en la playa, aplíquese crema para rehidratar la piel después del baño y prefiera la ropa de telas de algodón y colores claros.

tiempo en la playa con los bebés, pues su piel es todavía más delicada, y por lo tanto sensible a las quemaduras del sol, aunque se encuentren bajo sombrillas o en algún otro lugar sombreado cerca de la arena del mar.

Por otro lado, como se señaló anteriormente, muchas personas suponen que mantenerse dentro de la alberca evita que los rayos del sol quemen la piel. Pero es al contrario porque el agua de la alberca transmite incluso el 50 por ciento de los rayos UVB hasta los 50 metros de profundidad. Sin embargo, el **mayor riesgo se corre cuando se emerge a la superficie porque las gotas de agua forman pequeñas perlas sobre la piel y éstas actúan como cristales de aumento, multiplicando el efecto nocivo de los rayos ultravioleta.**

Se ha extendido la creencia de que el mejor momento para asolearse es de las 14 a las 16 horas, no obstante, **el peor horario para tomar baños de sol es precisamente entre las 12 y las cuatro de la tarde**, que es cuando el sol se encuentra en su cenit y genera las mayores radiaciones.

El sol y los niños

Los niños son más sensibles a los rayos ultravioleta que las personas adultas. Cuando los pequeños juegan afuera de la casa, reciben en promedio tres veces más rayos UVB que un adulto. Por esta razón existe la teoría de que cerca de la mitad de la exposición solar acumulada en el curso de la vida se registra antes de los 20 años de edad, de modo que durante la infancia y la adolescencia "ocupamos" un tercio de nuestro "patrimonio solar" (capacidad de la piel para defenderse contra la acción repetida de los rayos ultravioleta).

Como este "capital solar" de la piel se va perdiendo, **es importante proteger a los infantes, ya que mientras más precoces y frecuentes sean las exposiciones al sol, mayor es la posibilidad de desarrollar un cáncer cutáneo en la edad adulta.**

¿Panorama "oscuro" bajo el sol?

Pero hasta aquí, a diferencia de las novelas "rosas", pareciera que es una tragedia vivir bajo el sol; sin embargo, el sol y la luz son vitales para el hombre e incluso debe procurarlos.

La luz solar permite a la piel humana sintentizar la vitamina D. Si un individuo no recibe suficiente sol, seguramente sufrirá de raquitismo. Pero no hay que exagerar: **una exposición de diez a 15 minutos antes de las 11 horas o después de las 16 horas, dos o tres veces por semana, basta para producir la dosis necesaria de vitamina D.**

Por otra parte hay que considerar que la falta de luz solar puede provocar depresiones. Las virtudes terapéuticas de la luz se utilizan desde hace mucho para tratar las depresiones estacionales; estas alteraciones de

ánimo son poco frecuentes y se producen principalmente durante el invierno, sobre todo en las mujeres entre los 25 y los 50 años de edad, y a veces en los niños y los adolescentes; este mal se agrava debido a la ingestión de contraceptivos orales y el uso permanente de anteojos ahumados. Los síntomas son: fatiga, deseos de dormir, tristeza y pérdida de confianza en sí mismo. Para acabar con este tipo de depresiones (insistimos en que son muy poco frecuentes) basta exponer al paciente a una intensa fuente luminosa.

Uno de los efectos negativos del **sol** sobre los adolescentes es que **agrava los problemas de acné**. Los rayos solares provocan una reacción antiinflamatoria que calma el acné durante las vacaciones; sin embargo, el engrosamiento de la capa córnea, ocasionado por las quemaduras del sol (incluso las superficiales), dificulta la eliminación de secreciones sebáceas, por lo que el padecimiento cutáneo se agrava.

Pero más que el acné, los efectos **del sol sobre la piel de los niños** y los adolescentes pueden producir algún **cáncer** que se manifestará **ya en la edad adulta**. Los estudios oncológicos han demostrado que los efectos de los rayos ultravioleta son acumulativos, por lo que si durante la infancia y la adolescencia las personas sufren una cantidad considerable de quemaduras cutáneas, es más probable que desarrollen un cáncer al crecer.

Por ello es conveniente **evitar que los niños reciban directamente el sol, por lo menos durante su primer año de vida**, y acostumbrarlos desde pequeños a usar viseras, sombreros y filtros protectores. En Francia, los investigadores en dermatología han descubierto que si los niños, desde recién nacidos hasta los 18 años de edad, se protegieran la piel con un filtro solar factor 15 antes de cada exposición, se evitaría más del 70 por ciento de los cánceres cutáneos.

¿La maldita primavera?

Pero los bronceadores tampoco son la panacea contra los efectos dañinos de los rayos solares, ni permiten exponerse al sol todo el tiempo que se desee. Los **bronceadores con factores 2, 4 ó 6, o los aceites bronceadores, no proporcionan ninguna protección** y aplicárselos antes de asolearse equivale a "freírse" bajo el sol, pues sólo sirven para modificar el color de la piel.

Sólo las cremas que superan el factor 8 se pueden considerar **"bronceadores-protectores"**, y a pesar de ello sólo filtran una parte de los rayos UVB, por lo que, por ejemplo, usándolos no es posible permanecer toda una tarde bajo el sol directo. Es más, si una persona se aplica un bronceador **factor 8 puede prolongar su baño solar únicamente hasta un máximo de dos horas sin sufrir quemaduras graves**. Para que esta protección sea efectiva, el bronceador-protector **se debe aplicar sobre la piel seca, unos 20 minutos antes de salir al exterior, y repetir el procedimiento al menos un par de veces durante ese lapso**.

No obstante, estos bronceadores-protectores no filtran los rayos UVA, es decir, quien toma el sol con el cuerpo cubierto por estos productos no impide el envejecimiento cutáneo ni el riesgo de padecer cáncer.

Tampoco es cierto que el "bloqueador total" impida el paso de los rayos ultravioleta, porque los llamados "bloqueadores totales o pantallas" son productos especiales elaborados a base de agentes químicos con capacidad reflectante, que cubren completamente la piel, a manera de máscara, por lo que generalmente los utilizan quienes siguen tratamientos médicos específicos, y sobre zonas pequeñas de su piel (por ejemplo, los labios).

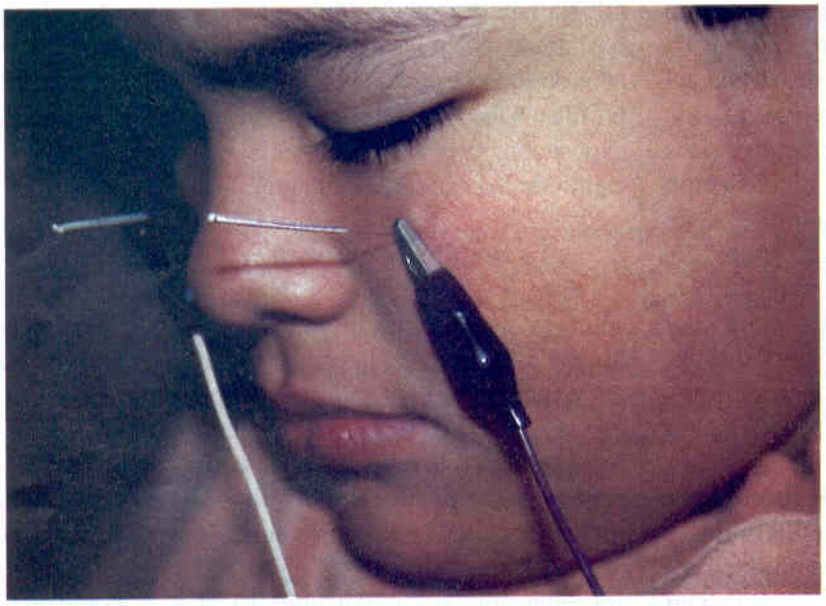
Pero estos productos no impiden totalmente el paso de los rayos ultravioleta, sólo los filtran, aunque de manera más efectiva que los bronceadores-protectores de factor elevado.

Para acabar de pintar el cuadro sombrío, **los bronceadores** elaborados con **sorialenos**, que son los principios activos extraídos de la bergamota o de la esencia de cítricos, aceleran la síntesis de la melanina (y, por tanto, el bronceado), pero **pueden aumentar también el riesgo de un cáncer cutáneo**. Para evitar eso, algunos productos incluyen filtros solares, pero no todos los incorporan en cantidad suficiente, por lo que se recomienda no usar bronceadores o aceites de origen dudoso.

Oscar Romero

Acupuntura, homeopatía y naturismo

En busca de la salud perdida



Hoy día la acupuntura, la homeopatía y el naturismo son prácticas médicas con gran aceptación entre los consumidores; dichos sistemas curativos poseen ciertas características afines: su principal objetivo es restablecer la salud, sus costos son bajos en comparación con los de la medicina alópata, no causan reacciones secundarias al paciente, y cada una tiene una base filosófica.

Durante la Colonia, los pocos médicos que había, provenientes de España, prácticamente cobraban "un ojo de la cara" a sus enfermos, tal y como lo señalaron Bernal Díaz del Castillo y Fray Toribio de Motolinia en sus respectivas crónicas. En esa época en que se acostumbraba quemar con leña verde todo aquello que pareciera brujería, seguramente la práctica de la milenaria acupuntura y de la herbolaria no se hubieran escapado.

A cuatro siglos de distancia y sin Santa Inquisición, los consumidores tienen la opción de recurrir a la terapéutica médica que más les convenza o que esté al alcance de sus bolsillos. Nuestro objetivo es informarle acerca del fundamento de cada una de ellas, cuál es, en promedio, el costo por consulta, y cómo identificar a un profesional serio.

La acupuntura no es cosa de fakires

La acupuntura es un recurso terapéutico de la medicina tradicional china, cuyo método curativo consiste en colocar agujas en puntos estratégicos del cuerpo humano. Su base filosófica indica que el organismo posee una energía vital que circula a través de líneas energéticas -canales-, dentro de las cuales hay centros específicos donde se concentra la energía -puntos-, y ése es precisamente el lugar donde se ejerce una acción estimulante para tratar las enfermedades.

Esta práctica no provoca patología por error y permite resolver casos clínicos de tipo crónico y agudo, así como controlar ciertas alteraciones del sistema nervioso. Para conocer algunos aspectos concretos de la acupuntura, la **Revista del Consumidor** entrevistó al doctor Alberto Miranda Rodríguez, médico cirujano y patólogo con estudios de maestría en acupuntura, quien funge como secretario general de la Asociación Mexicana de Asociaciones y Sociedades de Acupuntura, A. C. (AMASA).

De acuerdo con la revista *Salud Mundial* (1979), publicación de la Organización Mundial de la Salud, la acupuntura tiene una efectividad comprobada en 40 padecimientos del sistema musculoesquelético, aparatos di-

gestivo y respiratorio, sistema cardiovascular, aparato genito-urinario, sistema endocrino, oído, nariz y garganta; piel, sistema nervioso, y factores psiquiátricos.

La acupuntura no remedia enfermedades como la diabetes y el cáncer, pero se utiliza para mitigar los dolores que éstas provocan.

El doctor Alberto Miranda señala que en una década se ha duplicado el número de acupunturistas de mil 200 a 2 mil 164. El galeno explica que hace 20 años sólo había dos o tres personas que practicaban esta medicina china.

Refiere que la gente recurre cada día más a la acupuntura "porque ven los resultados y recomiendan la terapia a sus allegados".

Los precios de la consulta oscilan entre los 120 y los 150 nuevos pesos, aunque algunos médicos cobran hasta 250 nuevos pesos.

El secretario general de la AMASA indica que el costo de las consultas varía de acuerdo con la zona en donde se ubica el consultorio y/o los estudios de especialización del acupunturista.

La asociación estima que cada especialista proporciona un promedio de 2 mil consultas al año, es decir, se calcula que el total anual es de 4 millones de consultas.

Las recomendaciones para tener la certeza de que se acude a un acupunturista serio son:

- Debe tratarse de un médico alópata con estudios de acupuntura en una institución superior o asociación reconocida para la AMASA. El título profesional del médico y los documentos que comprueben otros estudios deben estar a la vista del paciente.
- Asista a consultorios recomendados por personas que hayan obtenido beneficios con el tratamiento.
- Verifique que en el tratamiento se utilicen agujas nuevas.
- La aplicación de la terapia no debe ocasionar dolor ni sangrado.
- La acupuntura bien aplicada da resultados en poco tiempo (pocas sesiones), de no ser así, esta terapia no resulta efectiva para su padecimiento.

Homeopatía, máxima de semejantes

La homeopatía parte de un principio mencionado en la antigüedad por Hipócrates: *similia similibus curantur*, es decir, "lo similar se cura con lo similar". El tratamiento consiste en suministrar dosis mínimas de sustancias que en cantidades considerables producirían síntomas iguales a los que se busca combatir.

Esta terapia concibe al hombre de manera integral: un cuerpo con síntomas y efectos, dos aspectos que no se pueden separar. Popularmente se cree que los "chochitos" son el medicamento homeopático, pero estas tabletas o glóbulos sólo constituyen el vehículo para que el agente curativo entre al organismo. El verdadero medicamento es el líquido que contienen los frascos, elaborado a base de sustancias provenientes de los reinos vegetal, mineral y animal.

Para saber un poco más sobre la homeopatía entrevistamos al doctor Benjamín Mendoza Silo, presidente de la Asociación de Médicos Homeópatas, Cirujanos y Parteros del Distrito Federal "Dr. Mateo Rubio Septién", y al doctor Manuel Narváez Pescador, miembro de la misma institución.

Ambos entrevistados coinciden en señalar que, debido a la efectividad de la homeopatía, en esta década ha aumentado el número de pacientes entre el 10 y el 20 por ciento.

El doctor homeópata Benjamín Mendoza Silo afirma que esta medicina es efectiva en un 90 por ciento de las enfermedades, y en los casos de padecimientos incurables es útil para mitigar el dolor.

Acerca del número de médicos homeópatas que ejercen en la república, los entrevistados consideran que hay alrededor de 2 mil con estudios profesionales, y aclaran que existe un número importante de ellos que únicamente tomaron un curso de especialización.

Otro factor que influye en el hecho de que las personas acudan al homeópata es el económico, ya que el precio de la consulta y del medicamento fluctúa entre 30 y 100 nuevos pesos, aunque "hay colegas que tienen sus consultorios en zonas económicas altas y cobran hasta 300 nuevos pesos por consulta".

A diferencia de otras medicinas paralelas, la homeopatía cuenta con una farmacopea que se encuentra regulada por la Secretaría de Salud. También es importante señalar que dos instituciones de enseñanza superior, el Instituto Politécnico Nacional y la Escuela Libre de Homeopatía, ofrecen la carrera de médico homeópata. En la primera el título otorgado es de Médico Cirujano y Homeópata, y en la segunda de Médico Homeópata Cirujano Partero.

Para tener la seguridad de que ha elegido a un buen médico homeópata, los entrevistados recomiendan acudir a un especialista con carrera profesional. Sin embargo, también hay buenos homeópatas que se formaron a través de los cursos de especialización que ofrece el Instituto Politécnico Nacional, así como una escuela de Nayarit y otra de Monterrey.

Una característica de los médicos homeópatas de carrera, señala el doctor Benjamín Mendoza, es que revisan al paciente minuciosamente: "nos interesamos de manera integral por el enfermo".

No olvide que el rótulo del consultorio debe indicar el número de registro profesional, la especialidad y la escuela de la cual es egresado el doctor.

Naturismo

El naturismo es una corriente filosófica que propone el retorno a la naturaleza para recuperar la salud, principalmente mediante el consumo de frutas y verduras en su estado natural.

Además de poner énfasis en la alimentación, el naturismo se apoya en otras terapias como la radistesia, la quiropráctica y la herbolaria.

La filosofía del naturismo se fundamenta en la enseñanza de Hipócrates, quien dijo: "que tu alimento sea tu medicamento", así lo refieren especialistas en naturismo entrevistados por esta revista.

Explican que dicha corriente está en nuestro propio organismo, y únicamente los buenos hábitos alimenticios mejoran la salud, de tal manera que si se erradican las costumbres dañinas, de inmediato se empieza a gozar de una sensación de bienestar.

La **Revista del Consumidor** acudió a varias clínicas naturistas y encontró que las tarifas de la consulta fluctúan entre los 50 y los 80 nuevos pesos. Si desea acudir al médico naturista, verifique que sean profesionales con especialidad en herbolaria, que son las personas indicadas para brindar asesoría en materia de naturismo. Y mucho cuidado porque en este terreno abundan los charlatanes: especialmente los "seudonaturistas" sin respaldo profesional, que utilizan los medios electrónicos de comunicación y los periódicos y revistas para anunciar tanto sus servicios como los "milagrosos" productos que ofrecen. En este caso vale la pena no dejarse llevar por la publicidad, sino constatar que cuenten con los certificados médicos que los avalen como profesionistas en herbolaria.

Tanto la UNAM como la Secretaría de Salud promueven como opciones terapeúticas las medicinas alternativas, pero siempre que quienes presten el servicio cuenten con una formación profesional. Asimismo, desconfíe del especialista que le induzca a la compra innecesaria e inmoderada de productos en las tiendas naturistas. Y sobre todo, cambie sus hábitos alimenticios y evite en lo posible el consumo de comestibles industrializados.

Su decisión es la mejor

La salud es el bien más preciado que posee el hombre, por ello, si usted decide acudir al médico, sea alópata, acupunturista, homeópata, o naturista, le sugerimos cerciorarse de su seriedad profesional, así como investigar si su padecimiento es curable mediante la terapéutica seleccionada.

La ventaja de contar con múltiples servicios privados de salud y estar lejos de la Santa Inquisición es que usted puede elegir la técnica terapéutica que más le convenga. Si a pesar de lo anterior se presenta algún problema con el servicio prestado, acuda a la Secretaría de Salud en el Distrito Federal, ubicada en Lieja núm. 7, colonia Juárez; en el interior de la república diríjase a la Jurisdicción Sanitaria correspondiente.

También la Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco) está a sus órdenes para ayudarle a resolver cualquier inconformidad.

Todo sea ¡por su salud!

Enrique Parada

Fuentes: -Revista del Consumidor núm. 166 (diciembre de 1990), 192 (febrero de 1993) y 201 (noviembre de 1993).
-Las condiciones de salud en las Américas. Organización Panamericana de la Salud, 1994. Volumen II.

Queso fresco y tipo "panela"

Uno de los alimentos que más consumimos en nuestro país es el queso en sus diferentes variedades; este derivado lácteo se comercializa en tiendas de abarrotes, de autoservicio o en establecimientos especializados.

Sin embargo, si desea ahorrar, prepare en casa el tipo de queso que más le apetezca, de una manera muy sencilla.

A continuación le proporcionaremos las recetas para elaborar queso "panela" y fresco.

Queso "panela"

Ingredientes

-5 litros de leche pasteurizada

-2 ml de cloruro de calcio (utilice una jeringa de plástico para medirlos)

-3 ml de cuajo líquido

Preparación

* Ponga a entibiar la leche: la temperatura debe ser muy similar a la de los biberones que se utilizan para alimentar a los bebés.

* Diluya el cloruro de calcio en un cuarto de taza de agua, agitando hasta mezclarlo muy bien, y añádalo a la leche. Después agregue el cuajo, diluido también en un cuarto de taza de agua. Deje reposar la leche durante 20 minutos.

* En este tiempo se formará la cuajada, que es parecida a una gelatina, la cual debe cortarse con un cuchillo a lo largo y a lo ancho formando cuadros de un centímetro aproximadamente. Caliente los pedazos de cuajada hasta el punto de hervor y retírelos del fuego. Cuele el producto pasándolo por una tela (manta de cielo).

* Cuando se haya escurrido todo el suero, comprima la pasta en la tela y saque el queso, salándolo por encima.

Queso fresco

Ingredientes

-5 litros de leche pasteurizada

-1.5 ml de cloruro de calcio

-2 ml de cuajo líquido

Preparación

El proceso de elaboración es igual al anterior hasta el segundo paso.

* Ya formada la cuajada, córtela como en el caso del queso "panela", déjela reposar durante diez minutos y cuélela con una tela (manta de cielo); cuando todo el suero haya salido, ponga la pasta en un recipiente y agréguele la sal, amase para incorporar esta última y moldee al gusto.

* Antes de moldear el queso, si lo desea puede añadir algunos condimentos como epazote, chiles en vinagre, rajas de chile poblano, ajo, cebolla, etcétera.

El queso requiere refrigeración para conservarse por 15 días en buen estado.

Usted puede encontrar los ingredientes necesarios en las tiendas especializadas en la elaboración de productos lácteos.

Fuente: Unidad de Alimentación y Nutrición, Coordinación General de Investigaciones, Profeco.

Loción para dama o caballero

Si usted es de las personas a quienes les agrada usar loción y suele adquirirla a costos elevados en las tiendas, le sugerimos que ya no realice ese gasto excesivo: nosotros le decimos cómo hacer loción para dama o caballero a bajo precio.

Ingredientes

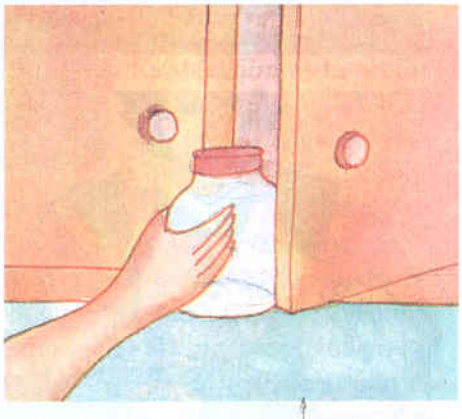
-234 ml de alcohol
-10 ml de esencia (para dama, floral; para caballero, lavanda)
-3 ml de agua destilada
-1/2 ml de fijador universal

Procedimiento

1. Agite el alcohol para disminuir un poco su olor.

2. Agregue poco a poco la esencia y el agua destilada (vierta los productos lentamente para evitar que la mezcla se ponga turbia).

3. Deje reposar la mezcla durante ocho días en un lugar oscuro.



4. Por último, añada el fijador universal.

¡Sooopas!

Una rica manera de obtener energía...

¡NUEVAS SOPAS!

DiVeRTidas

Pastitas de trigo coloreadas con ingredientes naturales:
La roja con tomate, la verde con espinaca
y la anaranjada con zanahoria.

Maggi

Maggicano, Rico y Querido.

LOS CEREALES SON BASE DE NUESTRA ALIMENTACION.

Entrevista con el doctor Rafael Velasco Fernández

En alcohol, el problema de los "aguantadores"

Consumo que está vinculado con la mitad de las diez principales causas de muerte en México; hábito contra el que han surgido ya docenas de medicamentos; enfermedad que en nuestro país se extiende entre cerca de 4 millones de personas consideradas como "alcohólicas" y otros 2 millones más como "bebedores en problema"; de la bebida supuestamente refrescante al consumo sin control hay pocos tragos de distancia que hacen difícil saber cuál fue la gota que derramó el alcoholismo.

¿Qué tipo de bebidas consume el mexicano?, ¿en qué forma ha desplazado la cerveza al pulque como "bebida nacional"?, ¿se puede disfrutar de la bebida sin convertirse en alcohólico?, ¿cuándo se rebasa esta frontera?, ¿qué tan eficaces son los medicamentos para dejar de beber?, son algunas de las interrogantes que en esta ocasión nos ayuda a despejar el eminente doctor Rafael Velasco Fernández, coordinador general del Consejo Nacional contra las Adicciones.

¿Qué tan agudo y negativo es el problema del alcoholismo en nuestro país?

El alcoholismo es un problema mundial, y no un fenómeno típico de algunas naciones que están en proceso de desarrollo, o de las muy tecnificadas; prácticamente no hay sociedad que se escape de esta enfermedad, salvo aquellos países que por razones religiosas no consumen alcohol, como es el caso de algunos países islámicos.

En México es uno de los problemas de salud pública más graves, y prueba de ello es que el consumo de alcohol está directa o indirectamente relacionado con cuatro o cinco de las diez principales causas de mortalidad a nivel nacional.

Un padecimiento que se vincula directamente con el alcoholismo es la cirrosis hepática, que es una complicación característica de quien bebe en exceso. Por otra parte, muchos accidentes, no sólo los automovilísticos, sino también los que ocurren en el trabajo y en el hogar, con frecuencia tienen su origen en el consumo excesivo de alcohol.

Esta adicción además ejerce una influencia notable en los homicidios y las lesiones, que ocupan el noveno lugar como causa de muerte en nuestro país. Cabe aclarar aquí que los datos varían de una institución a otra: los del INEGI, de las instancias de procuración de justicia, y los de estudios basados en certificados de defunción son distintos, pero lo que sí sabemos es que el consumo excesivo de alcohol suele mezclarse con los homicidios y las lesiones. Incluso el suicidio se relaciona frecuentemente con la bebida, aunque no aparezca entre las principales causas de muerte.

El alcoholismo también puede propiciar enfermedades del corazón, que son la primera causa de mortalidad en nuestro país, y que ya rebasaron a las enfermedades infecciosas que antaño ocupaban ese sitio. México vive una "transición epidemiológica" porque conforme van aumentando las expectativas de vida nuestra gente está

dejando de morir por infecciones, y fallece cada vez más a causa de las enfermedades que afectan a las personas de edad madura: el primer lugar son los padecimientos del corazón, en cuya aparición y desarrollo tienen mucho qué ver el tabaco y el alcohol.

Las burbujeantes cifras del alcoholismo

Y estadísticamente, ¿cuál es nuestra situación en comparación con otros países?

La idea de que México ocupa uno de los primeros lugares en el consumo de alcohol es una aseveración sin fundamento porque muchos países en vías de desarrollo carecen de estadísticas confiables, por lo tanto no hay posibilidades de comparación. Nosotros empezamos a obtener datos cada vez más exactos, aunque nuestros estudios sobre alcoholismo hasta ahora se orientan más al medio urbano que al rural.

La Encuesta Nacional de Adicciones, realizada por la Secretaría de Salud a través de la Dirección General de Epidemiología en 1993 (la más reciente y que fue publicada en 1994), señala que entre el 65 y el 67 por ciento de las personas entre 12 y 65 años de edad que viven en zonas urbanas del país consumen alcohol; consumir alcohol no quiere decir que sean alcohólicas, ni siquiera que tengan problemas con la bebida: simple y llanamente consumen alcohol. De ese 65 por ciento de mexicanos adultos que han decidido incluir el alcohol en su dieta (aunque todavía no hablemos de qué cantidad ni con qué frecuencia), un porcentaje bebe en exceso, de tal manera que si hacemos una extrapolación, no muy válida, de lo urbano a lo rural (no muy válida, pero tampoco muy alejada de la realidad, porque es muy probable que sea más alto el consumo de alcohol en el medio rural), entonces podemos decir en términos generales, no absolutos, que existen alrededor de 4 millones de adultos (mayores de 19 años) que son alcohólicos en México.

Reitero que esta aproximación es en términos generales, porque no hay país que pueda declarar cuántos alcohólicos tiene, por la sencilla razón de que la franja de diagnóstico es variable: ¿en qué punto un bebedor empieza a ser un alcohólico? Por ejemplo, en los Estados Unidos, donde se maneja un cifra de más de 10 millones de alcohólicos, se considera este número sólo como un dato de referencia.

La cantidad de alcohólicos mencionada líneas arriba (4 millones) está muy alejada de la que difunden algunos grupos como Alcohólicos Anónimos, asociación que calcula que hay 10 millones y cada año se incorpora un millón más. Si esto ocurriera desde hace diez años, a la fecha ya serían 20 millones, y descontando a los niños y las personas de la tercera edad, concluiríamos que todos los mexicanos adultos somos alcohólicos, lo cual obviamente es una conclusión errada.

El dato correcto es que alrededor de 4 millones de personas poseen con certeza las características que la Organización Mundial de la Salud atribuye a los alcohólicos, es decir, quienes padecen el Síndrome de Dependencia del Alcohol; pero si aquí agregamos a aquellos que beben en exceso, a quienes los expertos denominan "bebedores en problema", posiblemente el número aumentaría a los 6 millones.

Esta cifra, en un país con 90 millones de habitantes, es muy alta; es un porcentaje similar al que prevalece en otros países con igual estado de desarrollo; es decir que en materia de alcoholismo no estamos a la cabeza, pero sí tenemos un problema de salud pública muy severo.

Bebedores en problema

¿Qué pasa con esos 2 millones de "bebedores en problema" que con frecuencia rayan en la ebriedad, que consumen alcohol más de una vez a la semana, y que todavía no responden a las características que dan por resultado el diagnóstico de alcoholismo, pero que pueden alcanzar esa categoría?

Es precisamente el grupo de personas a quienes hay que alertar y dirigir campañas de orientación preventiva; por eso es muy importante conocer con detalle cuál es la composición de esos 6 millones de mexicanos.

¿Qué factores influyen en el alcoholismo?

Sabemos qué factores influyen, pero no conocemos a fondo la forma en que interactúan. Los factores son biológicos, principalmente genéticos; con esto no quiero decir que el alcoholismo sea hereditario, pero sí existe una transmisión genética que genera cierta proclividad al alcoholismo por razones de constitución biológica. Influyen también los factores psicosociales, como la publicidad de bebidas alcohólicas, el ambiente cultural en el que se acepta o no el alcohol, etcétera, a los cuales la mayoría de las personas tiende a conferirles mucha importancia, pero es el hecho de que existan y coexistan lo que desencadena

¿Son preferibles unas bebidas a otras?

Todas las bebidas alcohólicas contienen alcohol etílico, lo mismo las fermentadas que las destiladas.

Las bebidas que contienen menos alcohol son la cerveza (en México 3.5 por ciento como promedio y en ningún caso más del 6 por ciento), el vino de mesa (generalmente no más del 13 por ciento), y el pulque (de diferente graduación dependiendo del tipo de fermentación).

Las bebidas de alto contenido alcohólico (más del 35 por ciento) son prácticamente todas las destiladas, como el aguardiente, ron, whisky, tequila, brandy, vodka, ginebra, etcétera.

más fácilmente el problema del alcoholismo. Y finalmente están los factores psicológicos individuales, es decir, los rasgos de personalidad que posibilitan o facilitan el llegar a ser un alcohólico.

Es, pues, una constelación de factores y no conviene ni es científico hablar de que se trata sólo de uno; quisiéramos que fuera una causa única para poder remediarla con rapidez, pero desafortunadamente en este caso no es así y resolver el problema es más complicado.

Quien trabaja para lograr que las personas sepan lo que el alcohol produce en su organismo y para que el enfermo tome conciencia, realizan una labor loable, pero pensar que sólo con eso se acabaría el alcoholismo es una expectativa no científica, porque es necesario atacar los factores psicosociales, los orgánicos, etcétera; ésa es la razón por la que los programas contra el alcoholismo son tan complejos.

Cuidado con el "aguantador"

¿Cuáles son los principales síntomas de esta enfermedad, cómo detectarla?

Hay algunos procedimientos, recomendados por los expertos, para detectar a tiempo a un "bebedor en problema" que, de seguir bebiendo, con seguridad se convertirá en un alcohólico; digo de seguir bebiendo, porque bien pudiera ser que el consumo se detuviera con intervención médica o sin ella, eso puede ocurrir; esa frase de nuestros compañeros de Alcohólicos Anónimos que afirma que esta enfermedad "es progresiva y mortal" es verdadera sólo en parte: es progresiva si se deja progresar, pero conocemos a muchos bebedores, incluso bebedores en problema, que de pronto o paulatinamente dejan ese hábito.

Los procedimientos para detectar a un "bebedor en problema" constituyen una buena parte del programa contra el alcoholismo, lo que llamamos "prevención secundaria", es decir, localizar a tiempo a quien ya bebe en exceso para ofrecerle ayuda. Dichos procedimientos son por encuesta, con examen directo, o vía entrevista, pero los datos primordiales para que una persona que tiene dudas sobre su manera de beber descubra si es o no un alcohólico son: uno, el desarrollo de tolerancia, es decir, el hecho de que el sujeto tiene que beber cada vez más para alcanzar el estado que busca; en términos populares es "el aguantador" que, justamente al contrario de lo que piensa la gente, está en grave riesgo de convertirse en un alcohólico, porque esa tolerancia nos indica que su sistema nervioso se está adaptando al alcohol (el término médico es "mecanismo de neuroadaptación").

El "síndrome de abstinencia", es decir, el estado que se presenta cuando un bebedor excesivo suspende la ingestión de alcohol y sufre temblores en las manos, sudoración excesiva, y otros síntomas y signos, nos permite concluir que ese individuo ha caído ya en la dependencia del alcohol si, además, ha desarrollado tolerancia.

Los indicadores de que alguien es alcohólico son: primero, inconsistencia en su esfuerzo para dejar de beber, es decir que aun cuando lo intenta, vuelve a caer y sigue bebiendo. Segundo, alteraciones en su organismo debido al exceso en el beber. Tercero, que su manera de beber ya

¿Cómo actúa el alcohol en el organismo?

De acuerdo con información disponible en el Conadic, estos son algunos de los efectos y síntomas que el cuerpo experimenta durante la ingesta de alcohol.

Del alcohol que se bebe, el 90 por ciento pasa a la sangre y circula por todo el organismo, mientras que sólo el 10 por ciento restante se elimina en la orina y por los pulmones (por eso se produce el aliento alcohólico).

Durante el estado de embriaguez se pasa por las siguientes etapas progresivas:

1a. Etapa: disminuye la calidad del juicio crítico y el sujeto se desinhibe (parece excitado).

2a. Etapa: conducta inadecuada, falta de coordinación muscular, trastornos de la vista y el habla.

3a. Etapa: confusión mental, agresividad o temor, llanto, etcétera.

4a. Etapa: Inconciencia, ausencia de reflejos. Si la intoxicación es muy grave puede sobrevenir la muerte por la parálisis respiratoria.

El alcohol se elimina lentamente por el organismo y no hay manera de acelerar el proceso... No sirven de nada el café, los baños de agua fría, ni los remedios caseros.

A largo plazo, el alcohol ingerido en exceso siempre produce:

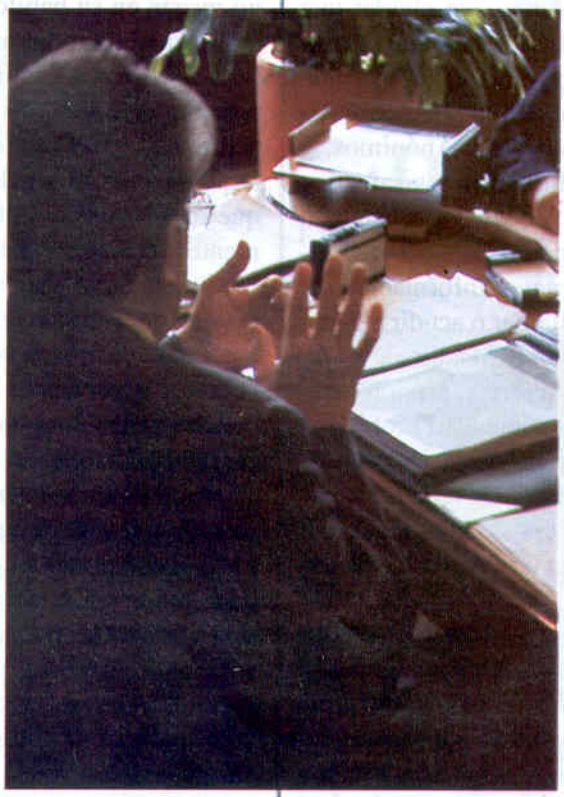
- Desnutrición: puede causar complicaciones e incluso la muerte.
- Daños en el organismo: afecta principalmente el hígado (cirrosis), los nervios (polineuritis), el corazón y el estómago (gastritis y úlcera).
- Trastornos mentales: psicosis alcohólica, *delirium tremens* (alucinaciones, angustia, temblores, frecuente pérdida de la conciencia, convulsiones y la muerte).
- Problemas sociales: desaprobación general, soledad, incapacidad para el trabajo, ruina moral.

le haya provocado problemas en su familia, en su trabajo o en ambos; todo lo anterior indica que se trata de un sujeto alcohólico porque es evidente que aunque sabe que el alcohol le produce esos males, no lo puede dejar; aquí comienza la noción de dependencia verdadera.

Tipos de bebidas

Volviendo a la Encuesta Nacional que realizaron, ¿qué tipo de bebidas alcohólicas consume el mexicano y en qué proporción?

La bebida alcohólica de mayor consumo en México es indudablemente la cerveza, que ocupó el primer lugar; en cuanto a porcentajes hago una salvedad: del 70 al 72 por ciento de las personas que respondieron que sí bebían aseguraron que consumían cerveza, pero eso no excluye que además consumieran otras bebidas. Después de la cerveza siguen los destilados, entre los que se encuentran el tequila, el brandy, el ron, el whisky, el vodka, y otros.



En tercer sitio están los vinos de mesa, pues cada vez hay más familias, sobre todo de la clase media, que acostumbran este tipo de bebidas. Y finalmente viene el pulque, que representa de un 3 a un 4 por ciento y que ha dejado de ser lo que en otro tiempo se consideró la "bebida nacional", o por lo menos la bebida del Valle de México y del centro de la república.

También aparecen por allí los llamados *coolers*, que son bebidas alcohólicas y, en ocasiones, por la manera en que se anuncian pareciera que no lo son, porque catalogarlos como "bebidas refrescantes" es casi quitarles la connotación de bebida alcohólica.

¿Hay métodos para dejar de beber, es posible controlar el consumo de alcohol?

Me gusta que me haya formulado esta pregunta porque hoy día está de moda hablar de nuevos productos para dejar de beber, en especial hay una sustancia que se denomina "naltrexona", la cual es un antagonista de los "opioides", que ha demostrado su eficacia en algunos casos de alcoholismo porque disminuye la avidez por el alcohol cuando los enfermos están en fase de abstinencia durante el tratamiento o por una promesa religiosa (los conocidos "juramentos" ante la Virgen). Cabe destacar que dicho producto sirve solamente como un apoyo más, ciertamente útil, en el tratamiento del alcoholismo, pero no es la cura total ni posee las virtudes que algunos le atribuyen. Sólo un porcentaje de pacientes responde a la mencionada sustancia con una disminución en la avidez por el alcohol, pero reiteramos que el tratamiento debe ser integral.

Un tratamiento integral para combatir el alcoholismo (aceptado por los expertos) es aquel en el que se puede echar mano de todos los recursos de que dispone el médico o el especialista para ayudar a una persona; por ejemplo, los grupos de autoayuda, como Alcohólicos Anónimos, son muy buenas opciones para ciertas personas, pero no a todos los enfermos les dan resultado, porque hay quienes además deben recibir psicoterapia individualizada, un tratamiento médico a través del cual les prescriban vitaminas y otros productos necesarios, como antidepresivos o tranquilizantes, todo bajo estricta vigilancia médica, de preferencia del psiquiatra, y el apoyo familiar que proporciona la asistencia a los grupos de autoayuda formados por la familia de los alcohólicos, como "Alateen" (adolescentes hijos de alcohólicos) y "Alanón"; si todo eso es posible el sujeto tendrá mejores posibilidades de abandonar el alcoholismo.

En materia de alcoholismo hay muchos mitos, sobre todo en el medio rural donde abundan las yerbas para "sacar lo malo", según cree la gente, pero estos métodos a veces sólo complican el tratamiento y cuando funcionan posiblemente sea a causa de un efecto placebo, o bien, de una intervención terapéutica, se tenga o no conciencia de ello.

Pero, subrayo, en el tratamiento contra el alcohol hay que tener mucha precaución con esas "curas maravillosas" que promueven programas con duración de 15 y 21 días para dejar de beber, generalmente avalados por algún médico de nombre extranjero; hay que considerar que esos tratamientos no son científicos, solamente representan un gasto excesivo, y generan expectativas infundadas en la posibilidad del éxito.

El tratamiento serio y profesional siempre debe realizarlo el especialista, poniendo énfasis en incidir sobre todos los factores de los que hemos hablado.

Hay un medicamento llamado "disulfiram", que si se toma por las mañanas ya no puede ingerirse alcohol el resto del día pues se puede provocar un estado físico muy alarmante, incluso peligroso; se trata sólo de un coadyuvante y debe ser utilizado con el conocimiento total del paciente y bajo prescripción médica.

Existen también los tratamientos residenciales, cuando es indispensable apartar al sujeto de su vida cotidiana; dichos tratamientos pueden durar dos meses, tres meses o más, y en algunos casos surten efecto, pero por lo regular su desventaja es que cuestan mucho.

En nuestro caso, ¿qué hacer, a dónde acudir cuando se tienen problemas de alcoholismo?

En principio a cualquiera de las clínicas u hospitales del Sistema Nacional de Salud; no hay que olvidar que cuando se solicita ayuda a causa del alcoholismo es porque ya hay daños orgánicos. Es recomendable también que se integren a los grupos de autoayuda, llámense Alcohólicos en Rehabilitación, Alcohólicos Anónimos, y demás grupos, en los que suele recibirse un apoyo afectivo indudable, y empezar a asistir a los centros especializados en donde se les puede dar atención.

Si cualquier persona requiere mayor información sobre los centros de atención puede llamar o acudir al Consejo Estatal contra las Adicciones del Conadic de su localidad, en donde con gusto le podremos proporcionar las direcciones de instituciones que atienden problemas de adicción en general (como tabaquismo y drogadicción), y en particular de alcoholismo, en toda la república.

¿Qué hace el Conadic especialmente en materia de alcoholismo?

Por ley tenemos la obligación (contenida en la Ley General de Salud) de llevar a cabo un programa de carácter nacional contra el abuso en el consumo del alcohol. En este programa, que es muy amplio, se trazan las líneas, estrategias y acciones para combatir el alcoholismo en nuestro país. Es un buen programa que se ajusta a todas las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud y de otros organismos internacionales a los que México pertenece. Además, siguiendo esos lineamientos se efectuó una adaptación lógica natural al campo de la salud en México, porque no se aplica igual una recomendación hecha para un país altamente industrializado, que para el medio rural mexicano.

Existe un Consejo Estatal contra las Adicciones en cada entidad de la república, que se encarga de los tres programas: el del alcoholismo, el del tabaquismo y el de las demás adicciones.

Son muchas las acciones, pero me gustaría esquematizarlas para el público lector de esta revista. Primero hay que señalar muy claramente los objetivos de un programa contra el alcoholismo: el objetivo primordial debe ser evitar que haya nuevos casos de alcoholismo; eso sería lo que nosotros denominamos "prevención primaria".

Los objetivos específicos son: bajar el consumo de alcohol per cápita, disminuir los accidentes causados por el exceso en la bebida, evitar las complicaciones físicas producidas por el alcohol, desarrollar mejores tratamientos para los problemas psicológicos y sociales ligados al alcoholismo.

Por ejemplo, todos los países desarrollados tienen algún programa contra el alcoholismo que abarca un campo más amplio, porque una persona puede no ser alcohólica pero beber irresponsablemente, como es el caso de manejar después de beber, o presentarse a trabajar en estado de ebriedad; beber irresponsablemente significa también ingerir alcohol cuando se está tomando medicina para combatir otros padecimientos, o cuando una persona sabe que al beber hace sufrir a la familia y sin embargo insiste en su hábito. Por esta razón tenemos que impulsar medidas administrativas, legales y educativas.

Las jurídico-administrativas incluyen disposiciones como la de establecer los horarios para los expendios y centros de suministro de bebidas alcohólicas, especificar a quiénes se les puede vender y a quiénes no, prohibir que se proporcione más bebida a quien ya está evidentemente alcoholizado, entre muchas otras.

El principal objetivo de las educativas es enseñar a las personas cuál es el efecto del alcohol en su organismo, cómo se debe beber responsablemente (si es que han decidido beber), pero ¡cuidado!, no se trata de "enseñar a beber", sino de lograr que quienes beben lo hagan responsablemente.

Todo lo que se ha hecho en materia de educación como medida preventiva del alcoholismo nos deja siempre la idea de que podemos cambiar la actitud, pero desgraciadamente la conducta no cambia fácilmente, aunque eso no es una razón para dejar de educar.

Como podemos observar, un programa contra el alcoholismo rebasa el campo de la salud y abarca el de la educación, de la participación comunitaria, e incluso incumbe al legal.

¿Hay algunas medidas de carácter jurídico que no se hayan impulsado en materia de alcoholismo?

Tradicionalmente, entre quienes hacen las leyes, quienes las aplican, y el experto, hay discrepancias. Por ejemplo, existen personas puritanas que estarían a favor de la prohibición total del alcohol, lo cual ha demostrado ser una medida inadecuada, no solamente por el ejemplo ocurrido en los Estados Unidos. Aquí mismo en México con frecuencia nos enteramos de que en algunos municipios la autoridad local decide implantar la ley seca, y el resultado es que no se baja el consumo de alcohol: en cambio, surgen otros problemas adicionales. De manera que la prohibición total no es aconsejable en ninguna parte, a la luz de la experiencia histórica. Yo creo que se necesita una mejor coordinación entre las autoridades responsables de aplicar la ley, los legisladores que han de elaborarla y los expertos en el campo del alcoholismo, a fin de mejorar todo lo que tenga que ver con la normatividad y la reglamentación.

¿Cree que debieran impulsarse nuevas medidas legislativas en el campo de la publicidad?

Cómo beber responsablemente

La decisión de ingerir o no bebidas alcohólicas es una elección privada y personal que debe tomar cada individuo. Sin embargo, si decide beber debe asumir la responsabilidad de no destruirse a sí mismo ni a los demás.

Para el individuo que bebe ocasionalmente o con regularidad pero que no es alcohólico y está consciente del peligro de llegar a serlo, existen ciertas normas o reglas que le permiten evitar con seguridad el estado de ebriedad y sus consecuencias. Tales normas, traducidas a consejos que pueden servir a cualquier persona, son las siguientes:

- Reconozca los verdaderos límites personales de ingestión de alcohol antes de llegar al estado de ebriedad.
- Coma mientras bebe. Los alimentos se mezclan con el alcohol y evitan que su absorción sea demasiado rápida. Muchas personas disfrutan más la comida si la acompañan con bebidas de baja graduación alcohólica. También hay que añadir que existen factores psicológicos que inducen a beber menos si al mismo tiempo se consumen alimentos sólidos.
- No tome rápidamente. Beba para disfrutar y degustar su bebida, no para acelerar los efectos del alcohol. Generalmente, el bebedor que "se adelanta" y que apura a sus compañeros "para que no se queden atrás" es alguien que no se detiene fácilmente y que casi siempre llega a la embriaguez.
- Acepte la invitación a tomar una bebida sólo cuando realmente la desee; no se deje presionar.
- Evite los "tragos" aquí y allá, a cualquier hora.
- Si come fuera de su casa y tiene que regresar manejando su automóvil, es preferible que no ingiera alcohol. En todo caso beba moderadamente y con la comida, nunca después. Está plenamente comprobado que la capacidad de conducir un vehículo disminuye notablemente incluso con bajos niveles de alcohol en la sangre.
- Siempre que pueda, evite la bebida fuera del ambiente familiar.
- No tome para "relajarse" o tranquilizarse cuando lo que realmente necesita es un cambio de actividad o un poco de descanso. Tomar cada vez que está intranquilo, preocupado o deprimido, puede convertir la bebida en una necesidad que lo conduzca hacia el alcoholismo.

SUSCRÍBASE

LÉALA

DISFRÚTELA

HÁGALA SUYA

Correspondencia con derechos por cobrar.
Solamente servicio nacional

PRIMERA CLASE
PERMISO POSTAL
No. 3505
MÉXICO, D.F.

El porte será pagado por:

Administración de Correos No. 44, C. P. 03001, México, D.F.

NOTA: LLENAR CON LETRA DE MOLDE. NO NOS HACEMOS RESPONSABLES DE SUSCRIPCIONES CON DATOS INCOMPLETOS O ILEGIBLES.

NOMBRE _____

DIRECCIÓN _____

COLONIA _____ C.P. _____

DELEGACIÓN O MUNICIPIO _____

ESTADO _____

TELÉFONO _____

SUSCRIPCIÓN POR UN AÑO N$ 60.00 ☐ A NOMBRE DE LA **REVISTA DEL CONSUMIDOR**

SUSCRIPCIÓN NUEVA ☐ RENOVACIÓN DE SUSCRIPCIÓN ☐

FORMA DE PAGO

GIRO POSTAL ☐ CHEQUE ☐ No. _____

ACLARACIONES: TELÉFONOS 559-72-96 EXT. 217 Y 568-87-22, O DIRECTAMENTE A INSURGENTES SUR NÚM. 1228, 7o. PISO, COL. TLACOQUEMÉCATL DEL VALLE, DELEGACIÓN BENITO JUÁREZ, MEXICO, D. F., C. P. 03200.

Suscríbase a la Revista del Consumidor y entérese... *¡Quién es quién en calidad!*

Existe una buena reglamentación. A veces se piensa (y hay que conceder que hay razones para ello) que la invasión de publicidad de bebidas alcohólicas es la causa del alcoholismo, y aunque no es así, nadie va a negar que esto influye, naturalmente.

Yo diría que en México nos hacen falta estudios al respecto porque las condiciones sociales de cada país y sus tradiciones culturales pueden modificar la forma en que se responde a la publicidad de bebidas alcohólicas. En nuestro país esto está bien reglamentado y vale la pena poner especial atención en el contenido de las leyendas que se incluyen en las etiquetas. Algo que ha propuesto el Consejo Nacional contra las Adicciones es que se revisen y se incluyan (lo mismo que en las cajas de cigarrillos) las leyendas de advertencia sobre los daños que puede provocar ese producto, que sean muy claras, que se refieran a otros problemas como al hecho de que no se debe ingerir alcohol durante el embarazo, o que manejar en estado de ebriedad puede provocar accidentes.

Sería muy bueno que en algún programa de salud mental se introdujeran elementos orientados a la revisión de estos aspectos para hacer propuestas razonables.

Sí se puede dejar de beber

¿PODRÍA MENCIONAR ALGUNOS EJEMPLOS DE PAÍSES QUE HAYAN LOGRADO DISMINUIR DRÁSTICAMENTE LOS NIVELES DE ALCOHOLISMO EN SUS COMUNIDADES?

Yo diría que los países escandinavos son el mejor ejemplo de cómo se puede abatir en forma notable el consumo de alcohol per cápita y todos los riesgos relacionados con la ebriedad. Hay que destacar el caso de Noruega: cuando uno observa las medidas jurídicas, administrativas, educativas y otras que ese país ha puesto en práctica, se percata de que en este caso se puede aplicar perfectamente al re-

Mitos sobre el alcohol

A continuación, tres mitos sobre el alcohol:

- Que el alcohol es en sí mismo un alimento. Si bien es cierto que proporciona calorías al cuerpo, el alcohol no es nutritivo ni puede sustituir a los alimentos que son necesarios para la conservación de la salud.
- Que la combinación de bebidas emborracha más que una bebida sola. Aunque para muchos sea difícil creerlo, lo esencial es la cantidad de alcohol que se toma, sin importar el tipo de bebida ni las "revolturas" que se hagan.
- Que una borrachera se puede disminuir tomando café o metiendo la cabeza en agua fría. Lo cierto es que hasta ahora no se ha encontrado una sustancia que ayude al cuerpo a eliminar el alcohol. Tampoco se sabe de maniobras o procedimientos efectivos.

Y usted, ¿cómo bebe?

Conteste esta prueba para saber qué tipo de bebedor es:

1.- ¿Piensa y habla con frecuencia de la bebida?	SÍ	NO
2.- ¿Bebe ahora más que antes?	SÍ	NO
3.- ¿Bebe más de prisa que los demás?	SÍ	NO
4.- ¿Toma frecuentemente con la intención de tranquilizarse?	SÍ	NO
5.- ¿Bebe varias copas aun cuando se había propuesto no hacerlo?	SÍ	NO
6.- ¿Se ha sentido culpable o apenado por cosas que dijo o hizo durante sus estados de ebriedad?	SÍ	NO
7.- ¿Ha sufrido daños accidentales después de tomar bebidas alcohólicas?	SÍ	NO
8.- ¿Algunas veces ha olvidado lo ocurrido (o parte de ello) mientras estuvo ebrio?	SÍ	NO
9.- ¿Se ha distanciado de algún amigo porque lo criticó por su forma de beber?	SÍ	NO
10.- ¿Ha tenido problemas frecuentes con su familia o con sus amigos en relación con su manera de beber?	SÍ	NO
11.- ¿Bebe en la mañana para "curarse la cruda"?	SÍ	NO
12.- ¿Se siente a veces intranquilo o molesto porque no hay bebida a la mano?	SÍ	NO

Si contestó SÍ a más de tres de estas preguntas, sobre todo si se trata de las cuatro últimas, debe aceptar que tiene ya serias dificultades para contolar la bebida. Si no lo reconoce y no pone el remedio, sus posibilidades de llegar al alcoholismo son muchas.

Ahora que aún está a tiempo, reflexione. Y modere, de inmediato, su forma de beber. Y si requiere de ayuda profresional, asista a un centro especializado o a alguna oficina de Alcohólicos Anónimos.

frán mexicano de "ni tanto que queme al santo, ni tanto que no lo alumbre". Es decir, hay medidas que reglamentan los horarios de venta de bebidas, la edad a la que pueden ser consumidas, los impuestos que los productores deben pagar, etcétera. Hay también acciones de carácter económico que elevan los impuestos y el costo de las bebidas alcohólicas, pero que no son tan estrictas, porque de lo contrario se empieza a producir y a vender alcohol de calidad inferior, en forma clandestina, dado que las personas que ya consumen alcohol lo van a seguir haciendo.

Ahora bien, lo más importante es que esos países sí las aplican. En el medio rural mexicano no sirve de mucho establecer que no se le venderá alcohol a ningún joven menor de 18 años, si sabemos que en realidad no se va a aplicar. Hay lugares en donde sabemos que las personas empiezan a beber mucho antes de esa edad por razones culturales o por tradiciones.

Noruega es un buen ejemplo de cómo se pueden impulsar medidas restrictivas a la publicidad, por ejemplo, en el caso de los cigarrillos sencillamente no se permite. Los anuncios de bebidas alcohólicas están muy reglamentados y controlados. Pero otra de las cosas sobresalientes es la puesta en marcha de un amplio programa educativo dentro y fuera de las aulas, que se imparte desde la primaria hasta el posgrado, es decir, se trata de un programa muy consistente y los resultados están a la vista: es uno de los países que han disminuido claramente el consumo de alcohol per cápita, el número de accidentes por consumo de bebidas alcohólicas, las enfermedades derivadas del alcoholismo, el vagabundeo, etcétera. A través de este caso sabemos lo que puede funcionar y eso debe quedar muy bien plasmado en nuestro programa de lucha contra el alcohol.

¿Se han medido ya algunos resultados positivos en la lucha contra el alcoholismo en México?

Si lo quisiéramos medir por el número de alcohólicos no lo sabríamos, pero si consideramos el número de acciones que ocurren, definitivamente sí hay un avance notable, y sí hay una respuesta pública interesante. Una vez que se logra involucrar a la comunidad, la respuesta es todavía mejor de la que podría obtenerse en el caso de las drogas ilícitas, porque en el problema del alcoholismo la familia siempre está dispuesta a ayudar y a formar parte de los programas. Por eso, la comunidad primero debe convencerse de que el programa es necesario. Si no se atiende a necesidades realmente sentidas entonces es muy difícil que la sociedad colabore, pero afortunadamente, en el caso del alcoholismo la familia mexicana sí se involucra fácilmente; por otra parte, hay que considerar que existen tratamientos para combatir el alcoholismo, entonces la familia debe aceptar que tiene un problema y que se debe resolver, porque la reacción general inmediata es negar la enfermedad. La mayoría de los alcohólicos difícilmente admiten que lo son, por lo cual es muy importante la ayuda y la comprensión de la familia para apoyar al enfermo y llevarlo a que reciba la atención de un médico o un especialista. El mensaje final sería: quien haya empezado a beber no necesariamente terminará convirtiéndose en alcohólico, hay múltiples posibilidades de abandonar esa adicción. ¡Sí es posible dejar de beber!

Oscar Romero

Descubren medicamento eficaz

¿Le suben las bilirrubinas?

Más del 70 por ciento de las personas que mueren en nuestro país, independientemente de las causas del deceso, sufren de cirrosis hepática, de acuerdo con los reportes de las autopsias de la Secretaría de Salud.

Afortunadamente, un grupo de científicos universitarios descubrió un medicamento para combatir esta enfermedad.

La cirrosis hepática forma parte de las cinco principales causas de mortalidad en México. Afecta particularmente a las personas cuya edad fluctúa entre los 35 y los 50 años.

El 60 por ciento de las cirrosis hepáticas son ocasionadas por la ingesta de bebidas alcohólicas; el resto son de origen viral, por desórdenes biliares, por consumo de fármacos y exposición a solventes.

Se calcula que en México la cirrosis hepática afecta a 18 mil personas cada año. Las estadísticas también señalan que entre el 70 y el 80 por ciento de los pacientes que ingresan a los hospitales con un cuadro de hepatitis alcohólica, fallecen por esa enfermedad.

Con el propósito de contrarrestar este grave problema de salud pública, un grupo de investigadores universitarios, encabezado por el doctor Lino Díaz de León Hernández, del Instituto de Investigaciones Biomédicas de la UNAM, ha llevado a cabo diversos estudios durante más de diez años, gracias a los cuales fue posible descubrir un medicamento para combatir la cirrosis hepática.

Este descubrimiento ha salvado ya la vida de pacientes que incluso estaban considerados como deshauciados.

La cirrosis: "gancho al hígado"

El destacado investigador Lino Díaz de León nos explica que la cirrosis se caracteriza por la muerte de las células hepáticas, principalmente a causa del consumo excesivo de alcohol o por alguna acción viral.

Como respuesta natural a estos daños (semejantes a las heridas o lesiones), el organismo pone en marcha un mecanismo inflamatorio del hígado, y a continuación otro de reparación del tejido lesionado.

Dependiendo del tipo de daño, por ejemplo, si la ingesta de alcohol fue muy abundante y prolongada, lo que surge es una hepatitis o cuadro inflamatorio del hígado. Si este cuadro se repite y sobrevienen etapas crónicas, el individuo comienza a experimentar problemas en el funcionamiento del hígado, como esteatosis o acumulación de grasas, hasta que en un intento por reparar el daño causado se acumula tejido cicatricial.

Este proceso se agrava si el hígado continúa experimentando la agresión de origen (consumo de alcohol, virus o exposición a solventes), hasta que los constantes procesos reparadores impiden el funcionamiento hepático.

En términos orgánicos, se impide la comunicación entre las diferentes células hepáticas y se produce una hipertensión portal que orilla al hígado a drenar gran parte del producto de las células hepáticas a la cavidad perfoneal, en vez de al torrente sanguíneo.

Esto a su vez ocasiona una hipoalbunemia (los niveles de albúmina circulante, que determinan la presión oncótica del organismo, se encuentran muy por debajo de su nivel), que provoca una respuesta emergente de producción de otras proteínas que son las globulinas.

La hipertensión portal puede ocasionar várices del esófago, que provocan cuadros de sangrado, es por eso que los pacientes de cirrosis presentan problemas de coagulación, sufren de anemias que disminuyen los niveles de hemoglobina, se incrementa la producción de bilirrubinas y eso ocasiona una obstrucción de los conductos biliares, que obviamente afecta el metabolismo del órgano.

El hígado, "de tripas corazón"

Pero aunque usted no lo crea, aun con estos daños el hígado "hace de tripas corazón", es decir, como explica el investigador, "es tan noble este órgano que puede seguir funcionando hasta con el 20 por ciento de sus células; es por esto que los alcohólicos sobreviven por algún tiempo, pues dejan de beber momentáneamente, se sienten bien y reanudan la ingestión del alcohol".

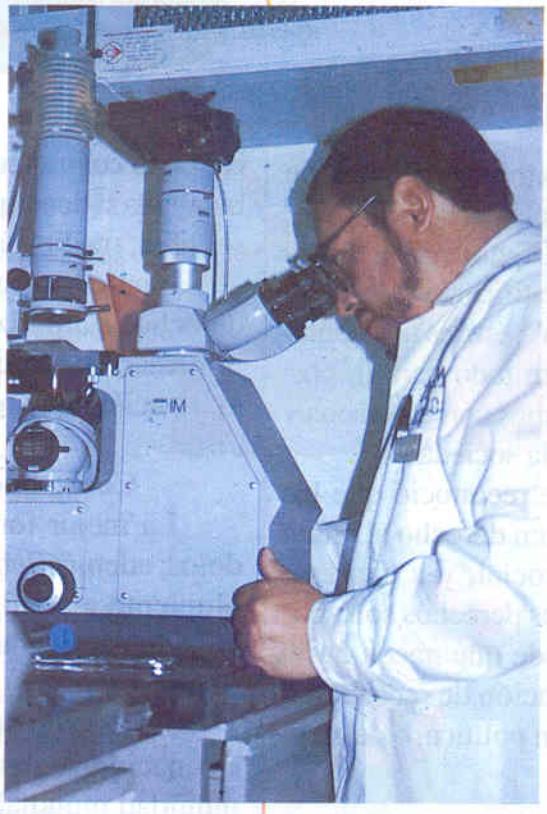
Pero justamente por ello la cirrosis es una enfer-

medad peligrosa, porque como al principio no es incapacitante, el paciente no se preocupa hasta que se encuentra en los procesos finales de la patología, cuando ya es irreversible el daño y ocasiona la muerte.

El tratamiento que tradicionalmente se ha aplicado en la cirrosis, más que a combatirla se ha dirigido a atender los efectos secundarios de la enfermedad: se recomienda una dieta particular, y se proporcionan betabloqueadores y diuréticos para favorecer la eliminación de desechos tóxicos que circulan en el organismo.

La investigación

Desde 1970, año en que realizaba sus estudios de posgrado en el Instituto Nacional de la Nutrición, y posteriormente en el Centro de Investigación y de Estudios Avanzados del Instituto Politécnico Nacional, el doctor Marcos Rojkind y su grupo, en el cual colaboraba el doctor Lino Díaz de León, comenzaron a experimentar con posibles compuestos que detuvieran o revirtieran el proceso degenerativo que ocasiona la cirrosis en el hígado, especialmente la azetidina y la colchicina.



En virtud de que uno de los principales problemas de la cirrosis es la generación excesiva de proteínas para cicatrizar, el grupo de investigadores empezó a probar con fármacos con propiedades "antimicrotubulares", es decir, aquellos que pudieran desensamblar el sistema de microtúbulos y, por tanto, evitaran la producción de proteínas y depósitos cicatriciales.

Ensayaron con la colchicina, medicamento utilizado tradicionalmente para curar la gota, pero después de varios estudios se detectó que producía daños secundarios, pues se acumulaba en el riñón y en el epitelio intestinal. Orientaron sus análisis a la proteína más abundante en los tejidos conjuntivos, la colágena, que se encuentra prácticamente en todo el organismo: en tejidos, huesos, piel, órganos internos, etcétera.

La colágena forma un tejido muy resistente (abunda en tendones y huesos) y su producción excesiva genera la cicatriz durante la cirrosis hepática.

Las funciones de este órgano se complican porque continúa acumulándose esta proteína, lo que impide la sustitución de células. Esto provoca a su vez "nódulos de regeneración", es decir, islotes de células hepáticas rodeadas por exceso de tejido cicatricial.

El medicamento

A su regreso de algunos estudios de posgrado en el extranjero, el doctor Díaz de León se puso en contacto con un grupo de investigadores del DIF que realizaban pruebas con un antiparasitario de amplio espectro; se trata del fármaco denominado "carmabato de benzimidazol", mejor conocido como "mebendazol". El especialista comprobó que el medicamento desarrolla una actividad antimicrotubular, evita la secreción de proteínas y estimula las funciones degradativas con un efecto de cooperatividad celular. Además, aplicado en los casos de cirrosis hepática tiene las ventajas de ser poco soluble y de baja absorción intestinal, lo que disminuye los efectos secundarios en el organismo.

Después de años de investigación, el grupo del doctor Díaz de León descubrió que los daños hepáticos causados por la cirrosis podrían ser contrarrestados con este medicamento que permite disminuir la colágena previamente depositada en el hígado.

De esta forma concluyeron que sí era posible revertir el proceso de patología terminal de la cirrosis.

Se inició la aplicación del medicamento en cinco pacientes que se consideraban deshauciados y en fase terminal derivada de problemas de alcoholismo.

Después de tres años, gracias al fármaco proporcionado en pequeñas dosis, cuatro de los cinco pacientes continúan con vida, y sólo uno de ellos falleció por un problema cardiaco. Estas cuatro personas mejoraron sus parámetros de funcionamiento hepático, se solucionaron sus sangrados (antes requerían transfusiones), y la proteína colágena disminuyó hasta en un 70 por ciento.

Las investigaciones en pacientes han continuado, ahora con mayores dosis del medicamento, y gracias a ello más de 60 personas en México han probado los beneficios de este fármaco contra la cirrosis hepática.

Actualmente se pretende incrementar el número de protocolos en diferentes hospitales del país con el propósito de atender un número mayor de casos y establecer una validación más amplia del medicamento.

En síntesis, gracias al empeño del grupo de investigadores dirigidos por el doctor Lino Díaz de León, la cirrosis hepática, que se consideraba irreversible y mortal, ahora cuenta con un tratamiento que ha resultado eficaz.

Oscar Romero

Los derechos de los niños

A finales de 1989, los representantes de más de 20 naciones del mundo se reunieron en la sede de la Organización de las Naciones Unidas (ONU) para ratificar la **"Convención de los Derechos del Niño"**; éste es un acontecimiento importantísimo, sobre todo para ti, porque allí se declararon tus derechos como persona y como individuo integrante de la sociedad.

En dicha Convención se reconoció que los niños son individuos que tienen derecho al pleno desarrollo físico, mental y social, y a expresar libremente sus opiniones; estos derechos son aplicables a todos los niños, desde que nacen hasta los 18 años de edad, sin distinción de raza, color, sexo, lengua, religión, opinión política, o de cualquier otro tipo.

Estos son tus derechos

Para no aburrirte con tantas letras, te diremos que son 54 los artículos que garantizan tu seguridad como ser humano, pero podemos englobar tus derechos en tres grupos principales: **provisión**, **protección** y **participación**.

La **provisión** se refiere a la preservación de la vida, es decir, a tu desarrollo y supervivencia, por ejemplo, pertenecer a una familia, tener un nombre y una identidad, recibir una buena alimentación, disfrutar de agua potable y de los servicios médicos.

En relación a la **protección**, tus derechos están encaminados a protegerte contra el maltrato, la negligencia y los abusos que los adultos puedan ejercer en tu contra (como obligarte a trabajar), a recibir ayuda si tienes problemas físicos o mentales, y a ser libre, ¡nadie puede comprarte o venderte!

Finalmente, en materia de **participación** tus derechos garantizan tu libertad de expresión e información, así como tu libertad de pensamiento, conciencia y religión.

Cómo hacer valer tus derechos

La mejor forma de ejercerlos es conociéndolos; además debes tomar en cuenta que su cumplimiento es obligatorio, pues esta Convención ha sido ratificada por varios países, entre ellos México.

En caso de que en algún país no se cumplan, esa nación se compromete a responder a la comunidad mundial por ello.

Así, conozcamos nuestros derechos y hagámoslos valer. Recuerda que tienes derecho a no ser maltratado ni obligado a hacer algo que no quieres, así como a ir a la escuela, a recibir atención médica cuando así lo requieras, y a vivir feliz.

Tú eres nuestro futuro, cuídate y no olvides tus derechos.

Ma. Guadalupe Cruz

Fuentes: -Entrevista con Héctor León, oficial de Proyectos de la UNICEF, ONU.
-Convención de los Derechos del Niño; Cuadernos de Lectura de la UNICEF, México, 1994.

Cápsula

Cómo hacer un papalote

En este mes lleno de sol y aire, ¿qué te parece si hacemos un papalote? Si quieres puedes invitar a tus amiguitos y juntos elaborar uno grande, o bien, cada quien hacer el suyo.

Necesitas: 2 palos pequeños de madera o varas de caña de carrizo • papel de china, periódico ò bolsas de plástico de color • goma para pegar, o hilo y aguja para coser el plástico • una buena cantidad de hilo grueso.

Cómo hacerlo:

1. Primero amarra los palos o las varas en forma de cruz para hacer el armazón y pasa un poco de hilo resistente por cada uno de los bordes.

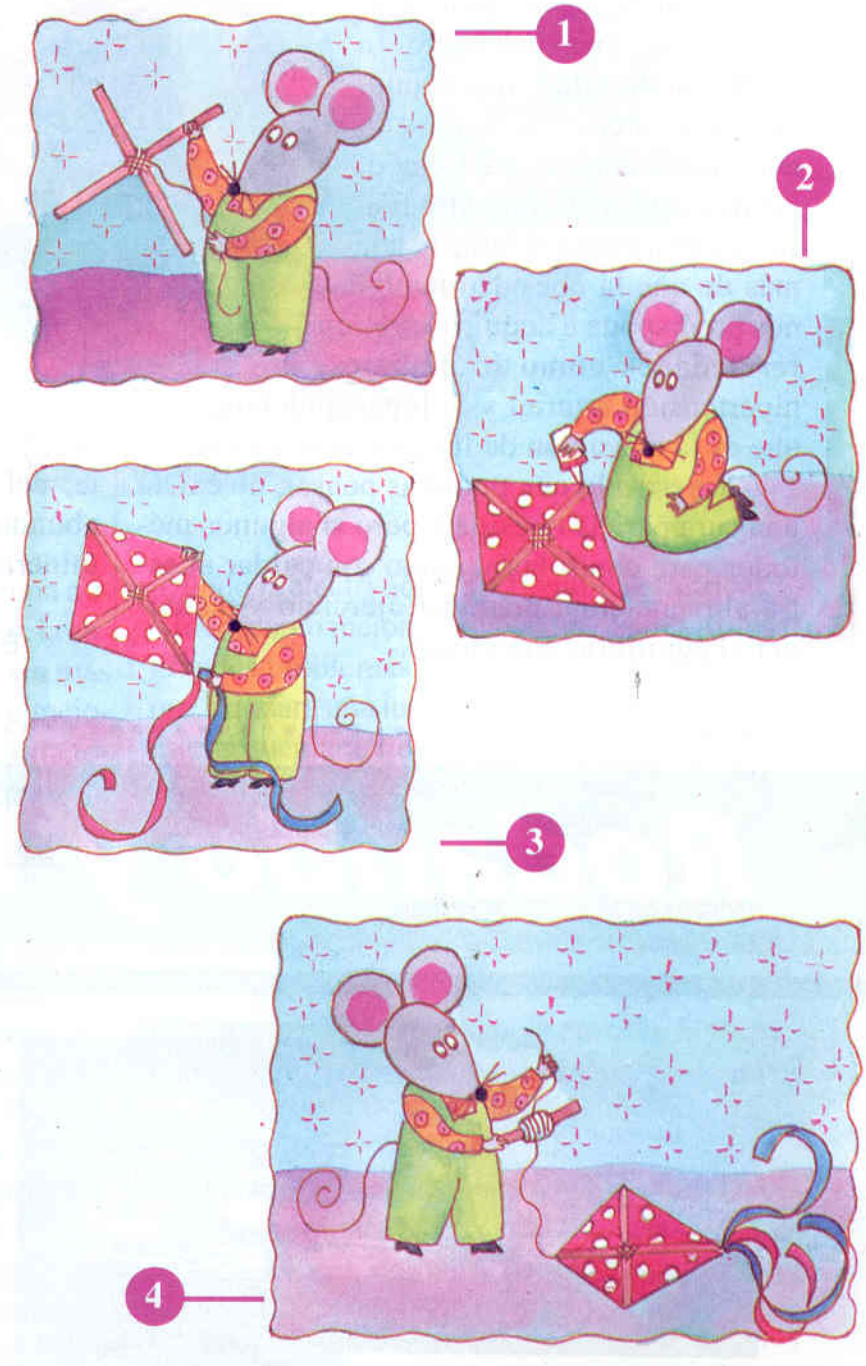
2. Luego cubre el armazón, ya sea pegando el papel y doblándolo por los bordes de los palos, o bien, cosiendo el plástico.

3. Para que se mantenga equilibrado en el aire necesita una "cola", la cual debe ser cinco veces más larga que el tamaño del papalote. Para fabricarla, corta muchas tiras de 20 centímetros de largo por 6 de ancho, y amárralas una después de la otra a uno de los bordes inferiores de tu armazón ya forrado.

4. Enrolla suficiente hilo resistente en un palo grueso para que no se enrede y puedas irlo soltando conforme se eleve tu papalote. Después sujétalo por donde cruza el armazón (en el centro de la cruz) con el hilo y agrégale dos hilos más a los lados para que sirvan como guías.

Finalmente decóralo con la figura que más te guste: de dragón, sol, estrella, platillo volador, etcétera.

Ahora sí, ¡toma tu papalote por donde cruzan los hilos, corre y suéltalo para que se eleve por los aires!



Cápsula

¿Ser gordo es estar sano?

Durante mucho tiempo se creyó que un niño gordito era saludable; sin embargo, esto no es signo de buena salud o de que se siga una dieta sana, ¿sabes por qué? Porque la obesidad es una enfermedad que altera ciertas funciones orgánicas debido al exceso de peso.

La medicina moderna considera a la obesidad como un problema de salud importante, porque cuando esos "kilitos de más" no se controlan a tiempo, pueden causar alteraciones físicas graves, como el infarto, además de que la obesidad también nos predispone a adquirir otras enfermedades como la diabetes, la hipertensión arterial y la hiperlipidemia, que es la elevación de las grasas en la sangre.

Y pese a lo que pudieras pensar, no existe una cura para la obesidad, pero sí algunos métodos para controlarla, como son cuidar nuestra alimentación, practicar ejercicio y mantener el equilibrio emocional.

Por ello es importante que vigiles tu alimentación y evites el sobrepeso; ten presente que el peso ideal está determinado por la edad, el sexo y la complexión.

Si deseas llevar una vida sana, no olvides seguir una dieta balanceada, es decir, completa, equilibrada y variada; para lograrlo trata de incluir en cada comida alimentos de los tres grupos: recuerda que puedes seleccionar y combinar los que más te gusten:

Cereales y tubérculos: tortilla, arroz, trigo, avena y papa, que te proporcionan energía; leguminosas y alimentos de origen animal: frijoles, habas, lentejas, pescado y pollo, que te aportan proteínas. Finalmente, debes elegir frutas y verduras, las cuales abundan en el país, y te brindan vitaminas y minerales.

¡Buen provecho!

Rodando y Volando

Estrella Blanca
Paquetería y Envíos
★ ★ ★ ★ ★
MEXICO
729-5100 · 729-51-07 · 729-51-08
GUADALAJARA
635-64-38 · 635-61-36
MONTERREY
351-58-40 · 351-60-06 · 351-26-86

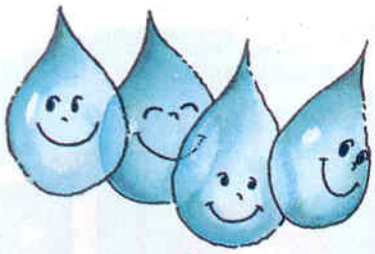
Te presento a un amigo:

¡La bombilla eléctrica!

¿Has pensado alguna vez cómo sería una noche sin luz? Pues imagínate que los hombres vivían así hace mucho tiempo, sin más luz que la del día; sin embargo, el afán de mejorar su forma de vida los llevó a descubrir métodos diversos para alumbrar las noches: primero se usaron las antorchas, que pronto eran consumidas por el fuego, terminando con la "magia" de la luz; después, a estos pedazos de madera se les cubrió con grasa, porque observaron que así se lograba una mejor iluminación; la costumbre de colocar las antorchas en cráneos de animales o sobre piedras propició la manufactura de las primeras lámparas de barro o cerámica. No obstante, la posibilidad de tener luz por más tiempo parecía lejana; el reto del hombre era encontrar una luz potente, clara y que durara más tiempo que las antorchas. Después de varios intentos, en 1878 el inventor norteamericano Thomas Alva Edison encontró una alternativa maravillosa utilizando la electricidad: ¡la bombilla eléctrica!; o foco, como mejor la conocemos, resolvió dos grandes problemas: hallar un tipo de alambre que brindara una luz más brillante, y evitar que éste se quemara. Edison ensayó con papel, hilo y bambú, materiales que al contacto con la electricidad se convertían en carbón, así que al inventor se le ocurrió colocar un filamento de cierto tipo de material en un globo de vidrio -donde se había creado un "vacío"-, logrando así que la luz se emitiera durante largo tiempo sin quemarse, ¿qué te parece? Actualmente, para propagar la luz se utilizan diversos tipos de focos que logran emitir luces capaces de iluminar una colonia entera. Ahora que puedes gozar de la luz con sólo oprimir un botón, cuídala y no olvides apagarla cuando no la utilices, porque la luz cuesta "una luz", ¿no crees?

Experimento

¿De dónde viene la lluvia?



Seguramente cuando observas la lluvia te has preguntado, ¿de dónde vienen estas gotas de agua? Una manera de comprenderlo es "fabricando" en la cocina tu propia lluvia.

Hagamos lo siguiente:

Con mucho cuidado llena una cafetera con agua y caliéntala hasta que hierva. Cuando el agua está en ebullición, por el pico de la cafetera sale una nube blanca. Eso que ves no es vapor, aunque así se le llame; de hecho, el vapor es invisible. Si observas con atención la cafetera -¡no te acerques demasiado!- verás un espacio entre el borde del pico y el punto donde empieza la nube blanca. En ese espacio está el vapor, mismo que a medida que entra en contacto con el aire del exterior, se enfría rápidamente y se convierte en vapor de agua, el cual parece una nube blanca.

Este mismo vapor de agua, pero en cantidades mucho más grandes, es el que forma las nubes en el cielo. El agua de los mares, los lagos y los ríos (y hasta la de los charcos) se evapora con el calor del sol, por lo que se escapan pequeñas moléculas de agua que al mezclarse con el aire se elevan con el viento.

Al subir, el aire se enfría hasta que alcanza una altura en la que su temperatura es la misma que la del aire que lo rodea.

A medida que el aire se va enfriando, algunas moléculas de agua se condensan y forman las nubes, exactamente como el vapor de tu cafetera.

El aire frío no retiene la humedad tan bien como el aire caliente, por eso, cuando se enfría, ya no puede conservar todo el vapor y una parte del agua regresa a la Tierra en forma de lluvia (o de nieve), y el ciclo recomienza.

Bueno, te preguntarás: "¿a qué hora haremos la lluvia?". ¡Ah!, tú lo puedes lograr enfriando de repente el vapor que sale de tu cafetera.

Antes de que alcance el punto de ebullición, coloca un cucharón de metal en el refrigerador y déjalo enfriar. Cuando el agua comience a hervir saca el cucharón y, deteniéndolo bien por el mango, coloca la parte cóncava en el vapor que sale de la cafetera. En pocos segundos el vapor se condensará en gotitas que caerán sobre la estufa; ahora sí, ¡llueve, llueve!

Fuente: 66 nuevos experimentos para La Pandilla Científica, por el profesor Cientifix. Conacyt/Alhambra, México, 1989.

Experimento

Agua caliente contra agua fría

¿Has notado que cuando tomas a sorbos una bebida caliente, los primeros tragos te queman más que los últimos? ¿Será porque tu boca se habitúa al calor, o porque la bebida se va enfriando a medida que la tomas?

Estos dos factores, en efecto, contribuyen, sin embargo, la realidad es que la parte superior de una bebida es más caliente que el fondo. ¿Quieres comprobarlo? Hagamos el siguiente experimento.

Necesitas: Un vaso grande • Una botella pequeña • Colorante vegetal •Un pedazo de cordel.

Amarra el cordel alrededor del cuello de la botella, llénala con agua caliente y añade una o dos gotas de colorante vegetal. Llena de agua las tres cuartas partes del vaso e introduce la botella; suspéndela utilizando el cordel y cuida que no se voltee.

A medida que desciende se va formando una corriente de color, de agua caliente, que va subiendo incluso cuando la botella se asienta en el fondo del vaso. Al cabo de un tiempo toda el agua teñida estará en la parte superior del vaso.

El agua, al calentarse, se dilata y, por lo tanto, es menos densa que el agua fría, por eso flota. ¿Qué te parece?

Bueno, ¿tú crees que este fenómeno ocurra también en las bebidas frías? ¿Cómo podrías saber si las bebidas están más frías en el fondo? Te sugerimos que realices un experimento con un cubito de hielo hecho con agua teñida con color vegetal y ¡cuéntanos qué es lo que sucedió!

Fuente: 66 nuevos experimentos para La Pandilla Científica, por el profesor Científix. Conacyt/Alhambra, México, 1989.

Rodando y Volando

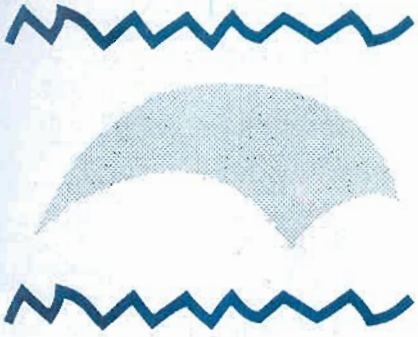
Estrella Blanca
Paquetería y Envíos
★★★★★

MEXICO
729-51-00 · 729-51-07
729-51-08

GUADALAJARA
635-64-38 · 635-61-36

MONTERREY
351-58-40 · 351-60-06
351-26-86

MUCHOS ESPACIOS para la Cultura



Su casa y otros viajes

Lunes a viernes 9:00 hrs.

Movimiento continuo

Lunes a viernes 13:20 hrs.

Entrecruzamientos

Martes y jueves 13:35 hrs.

RADIO EDUCACION

XEEP 1060 KHZ XEPPM-OC 6185 KHZ

Cultura con imaginación

Buzón infantil

Sin duda, enterarnos de lo que hacen otras personas, cómo se divierten o de qué forma viven es algo maravilloso. La comunicación nos permite saberlo y por medio de ella también nosotros podemos dar a conocer nuestras experiencias. Por ello, en este mes del niño te invitamos a escribir a nuestro Buzón infantil para que nos brindes tus comentarios sobre esta sección dedicada a ti y lo que te gustaría leer en ella, o bien, mándanos tus dibujos o fotografías; también nos interesa saber lo que hay y lo que consumes en el lugar donde vives, en fin... Recuerda que nuestro buzón espera tus cartas. Envíalas a: "Los pequeños consumidores", Insurgentes Sur núm. 1228, 7° piso, colonia Tlacoquemécatl del Valle, C. P. 03200, México, D. F.

* No olvides anotar tu nombre y dirección.

A todo México y el Mundo

Estrella Blanca
Paquetería y Envíos
★★★★★

MEXICO
729-51-00 · 729-51-07
729-51-08

GUADALAJARA
635-64-38 · 635-61-36

MONTERREY
351-58-40 · 351-60-06
351-26-86

No le "cuadró" su cuenta

Revista del Consumidor:

Por medio de la presente solicito su amable orientación. Fui de compras a una tienda **Wal-Mart** ubicada en la ciudad de Monterrey, y al momento de pagar no tuve la precaución de revisar la cuenta. De regreso en mi casa me percaté de que había pagado más de lo esperado, porque los precios marcados en los productos no coincidían con los señalados en los códigos de barras.

Por ello solicito a ustedes que comparen los precios que aparecen en la nota de compra y en el código de barras (anexo copias).

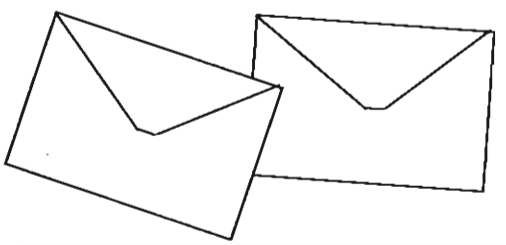
Tal vez no calculé bien mis gastos y las cuentas están correctas, pero quiero conocer con certeza qué sucedió.

Agradezco su atención.

Atentamente
Dra. Laura Pacheco de la Peña
Calle Dr. Jesús Valdés núm. 1305
Col. Universidad
Saltillo, Coahuila.

Dra. Laura Pacheco de la Peña:

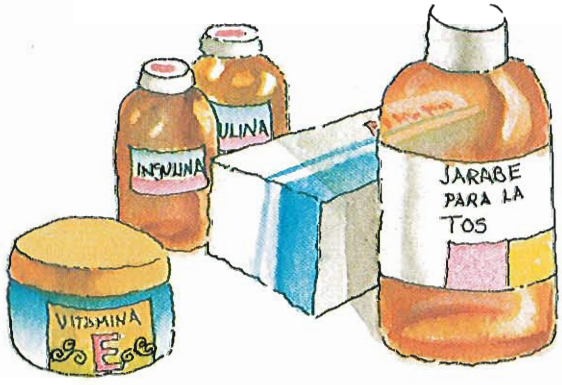
Desgraciadamente no tenemos la posibilidad de comprobar si los precios de los códigos de barras coinciden con los indicados en la nota de compra, porque cada tienda maneja sus propios códigos. Por lo tanto, únicamente pueden ser verificados en el establecimiento donde realizó sus adquisiciones. Cabe mencionar que en los lugares donde se cobra por medio de códigos de barras hay aparatos verificadores de precios, los cuales pueden ser utilizados por todos los consumidores para conocer con exactitud el costo de los artículos.



La **Revista del Consumidor** es una publicación mensual de capacitación y orientación a los consumidores. Para suscripciones y ventas llamar al 611-73-79, 611-75-23 y 598-67-81. El contenido de los artículos firmados no necesariamente refleja la filosofía de la revista. Se incluyen como parte de nuestros principios editoriales de búsqueda de pluralidad y encuentro de corrientes de opinión. Esta publicación no autoriza la utilización de ninguno de los materiales publicados para fines publicitarios o comerciales. La violación de esta disposición ameritará denuncia ante las autoridades correspondientes.
Se autoriza expresamente la reproducción total o parcial de los textos o estudios incluidos en esta revista, siempre que se utilicen para orientación y capacitación de la población y se indique su procedencia.
Certificado de licitud de título núm. 1127 y de contenido núm. 639, expedidos por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas el 30 de abril de 1981. Se reservan todos los derechos respecto del título de esta publicación conforme a la Unión Internacional de Derechos de Autor. Registrada como correspondencia de Segunda Clase por la Dirección General de Correos, Registro núm. 015-1176. Características 218621140. Distribución nacional. Impreso en los talleres de Ediciones Especializadas Mexicanas, S.A. de C.V., Escape núm. 4 D, Fracc. Alce Blanco, Naucalpan, c.p. 53370, Edo. de México.

No pagan IVA

ni alimentos



ni medicamentos

Si tienes alguna duda
acércate a PROFECO
5 68 87 22
2 11 99 66
2 11 64 14

"¿No te gustaría lucir un cabello saludable y brillante hasta las puntas?"

Eugenia Silva.
Modelo Internacional.

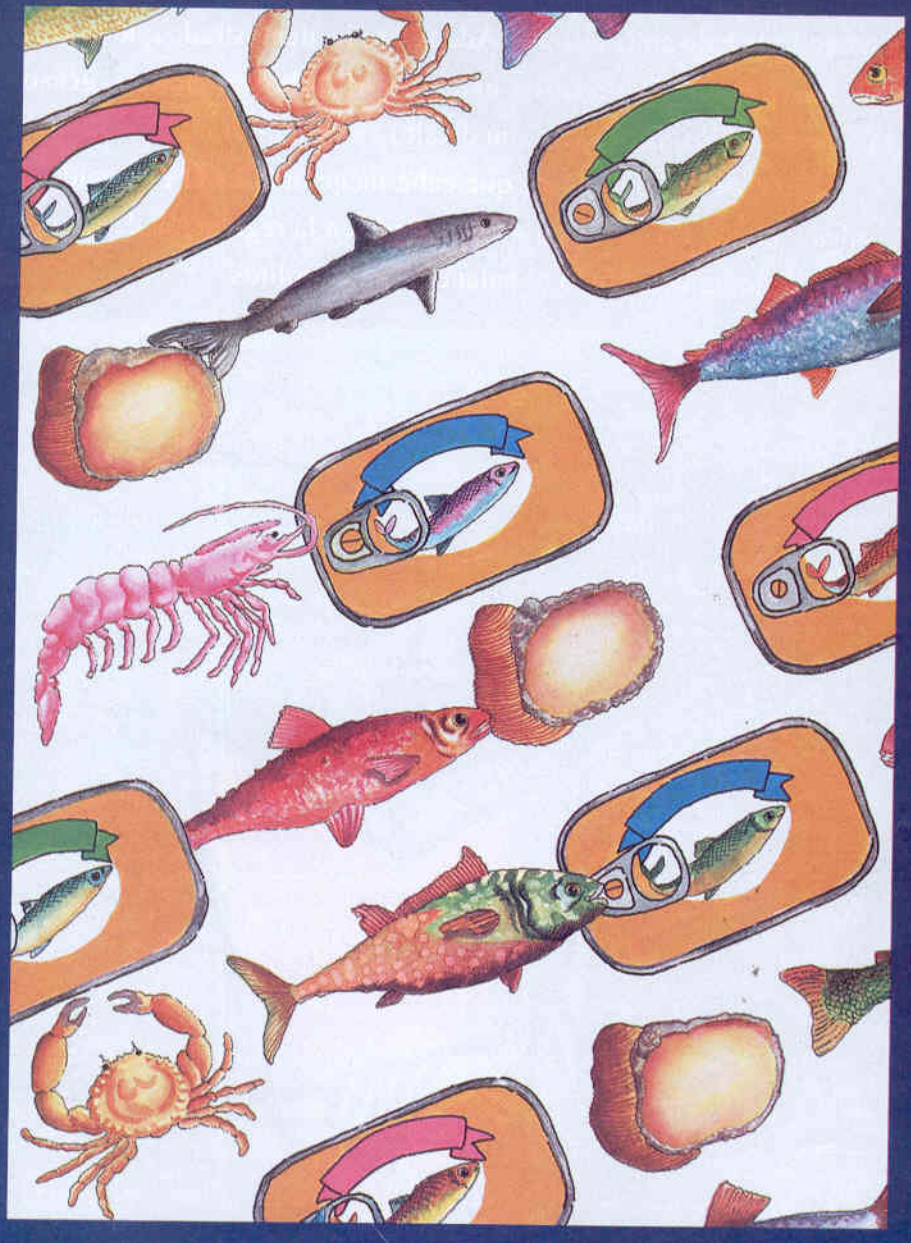
La línea de Acondicionadores Pantene Pro-V, deja tu cabello como siempre lo has deseado: saludable y brillante hasta las puntas.
Sólo su Pro-Vitamina B5 penetra y nutre el cabello de la raíz a la punta, previniendo la orzuela.
¡Pruébalo!

Con **Pantene Pro-V,** *tu cabello se ve tan saludable que brilla.*

"CUIDAR EL AGUA ES CUIDAR EL FUTURO"

Reporte Especial

¡Pesque buena calidad en pescados y mariscos enlatados!



COLECCIONABLE DE LA REVISTA DEL CONSUMIDOR

ABRIL 1995 • ISBN ISSN0188-2708

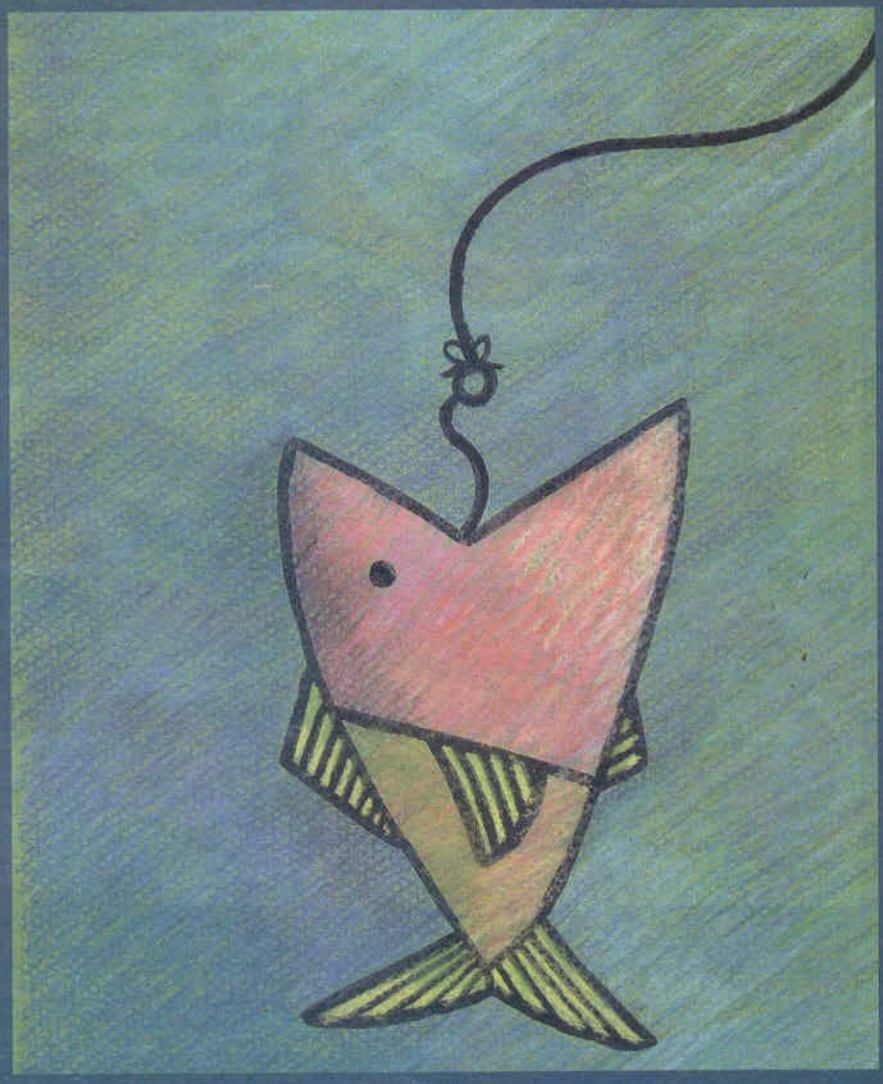
Introducción

El consumo de productos del mar como parte de la dieta es una costumbre muy extendida en México y en muchísimas partes del mundo, en virtud de que proporciona importantes beneficios nutricionales.

Los pescados y mariscos, por ejemplo, contienen una cantidad considerable de proteínas completas, además de una amplia variedad de vitaminas y minerales, y los ácidos grasos esenciales para el organismo, amén de poseer la ventaja de ser comestibles bajos en calorías y grasas.

Por otra parte, comparado con la carne de res, cerdo y pollo, el pescado es bajo en colesterol. Además se ha demostrado que la grasa de los productos marinos está constituida por ácidos grasos poliinsaturados, los cuales son de alto valor nutricional.

Otro aspecto importante que cabe mencionar es el contenido de sales y minerales, los cuales intervienen en la regulación de los procesos fisiológicos, como el balance de electrolitos.



¿Qué hay detrás de los productos enlatados?

En la actualidad, las diferentes técnicas de conservación de los productos del mar le permiten al consumidor disponer de estos en cualquier época del año y a precios accesibles.

El enlatado es un método de conservación de los alimentos que se basa en la esterilización del producto a través de la eliminación de los microorganismos causantes de la descomposición.

No obstante, los comestibles enlatados pueden sufrir dos tipos de alteraciones:

Alteración microbiana: se presenta debido a la existencia de microorganismos en el alimento, lo que puede originar la descomposición del producto o, en el peor de los casos, una grave intoxicación a quien lo consuma. Lo anterior es resultado de un tratamiento térmico deficiente o de la contaminación causada por defectos en el sellado de las latas.

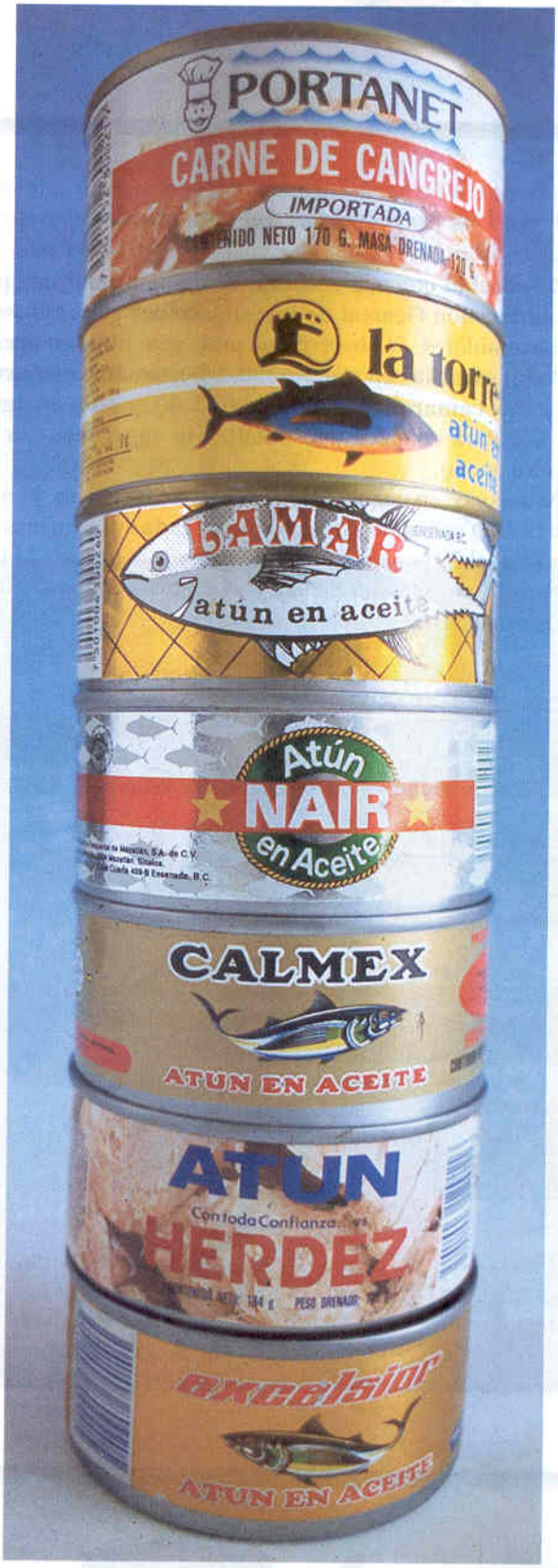
Alteración química: es consecuencia de las reacciones originadas por el contacto del alimento y el metal de la lata; para evitarlas, la lata debe cubrirse con una capa delgada de estaño y una de barniz. Dentro de la contaminación química figura la presencia de metales, como el plomo y el cadmio, los cuales son tóxicos para el hombre; por otro lado, estos metales llegan al mar y los organismos marinos los concentran en sus tejidos.

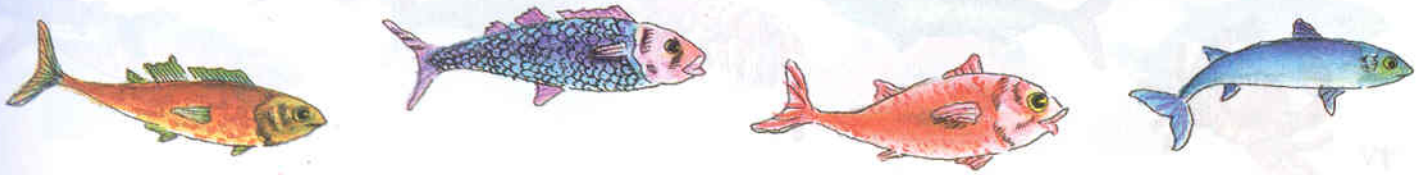
Tomando en cuenta lo anterior se han desarrollado diferentes parámetros que permiten evaluar la calidad de estos productos.

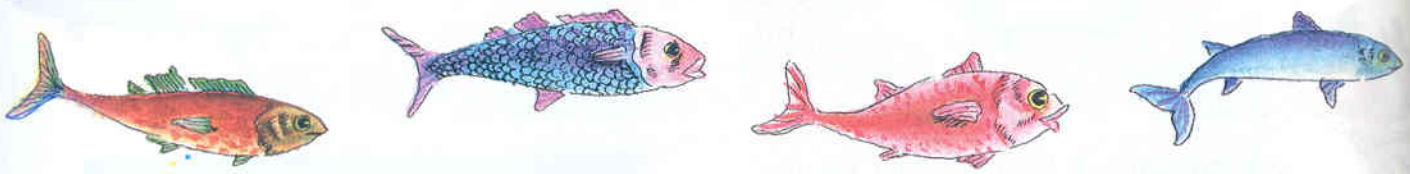
En el rubro que agrupamos bajo el término de **"Características químicas"** (véase tabla), integramos las siguientes pruebas:

- **Grado de acidez o alcalinidad del producto (pH):** cuando su valor se desvía de los límites establecidos nos indica el posible deterioro del producto.
- **Concentración de plomo y cadmio:** la alta concentración de ambos metales da lugar a un proceso de bioacumulación que afecta la salud de quien los consume.
- **Microorganismos mesofílicos y termofílicos aerobios y anaerobios:** son microorganismos que se desarrollan a temperaturas de 37 y 55° C, en presencia de oxígeno (aerobios) o sin él (anaerobios). Están presentes en el alimento cuando no existe una buena esterilización del producto o cuando el proceso de manufactura es deficiente.
- **Materia extraña:** la presencia de vísceras, aletas y partes óseas del producto, o partículas ajenas al mismo, indica irregularidades en la limpieza y en el procesamiento industrial del alimento.

Paralelamente integramos bajo el concepto de **"Características del producto"** los análisis referentes a olor, sabor, color, apariencia y textura de las muestras.



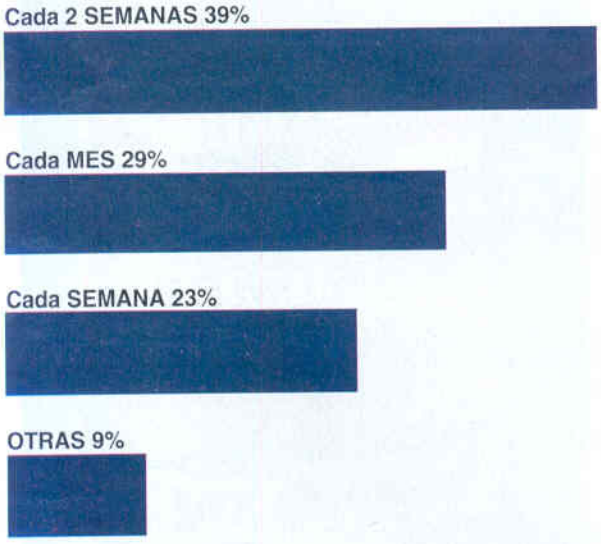




Las preferencias del consumidor

De acuerdo con una encuesta de opinión realizada por la Coordinación General de Investigaciones entre diferentes consumidores, se observó que prefieren: **atún en aceite** (46.4 %); **sardinas en tomate** (30.7 %); **sardinas en aceite** (7.7 %); **camarones al natural** (6.3 %); y **atún en agua** (2.6 %). Para conocer más detalles le sugerimos ver el recuadro anexo.

Asimismo, en cuanto a los hábitos de consumo, la mayoría (39 %) consume estos productos cada dos semanas en promedio; el 29 por ciento lo hace una vez al mes; el 23 por ciento sólo en Semana Santa; y el resto (9 %) mencionó otras respuestas.



Finalmente, respecto a la opinión de los consumidores sobre la calidad de los productos del mar enlatados, aproximadamente el 70 por ciento manifestó que ésta es «buena», mientras que el 18 y el 12 por ciento la calificaron como «muy buena» y «regular», respectivamente.

¿Cómo considera el consumidor la calidad de estos productos?

Bajo la lupa

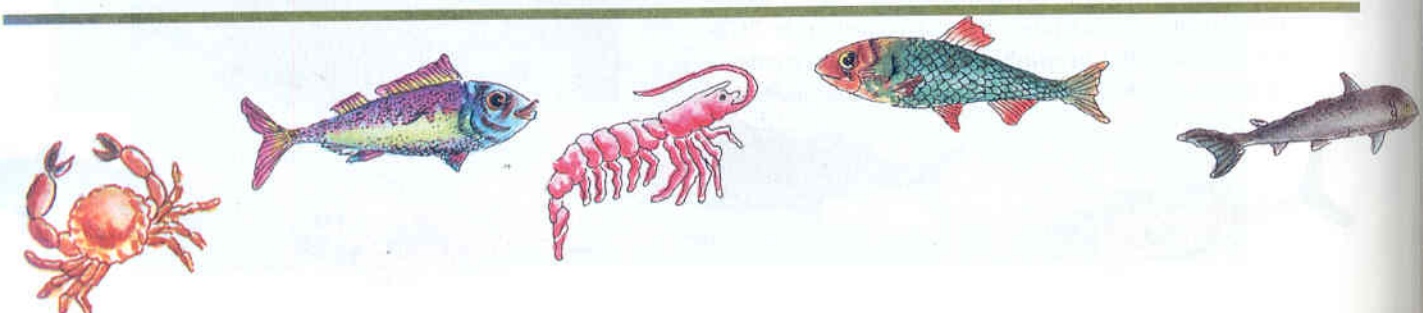
Con el propósito de informar y orientar al consumidor en lo que se refiere a las diferentes marcas y presentaciones de productos del mar enlatados, en febrero del año en curso se realizó un estudio de calidad de pescados y mariscos enlatados, el cual incluyó 58 marcas, distribuidas de la siguiente forma: 29 muestras de atún; una de calamar; una de cangrejo; tres de camarón; dos de mejillones; dos de ostiones; una de pescado estilo salmón; y 19 muestras de sardina.

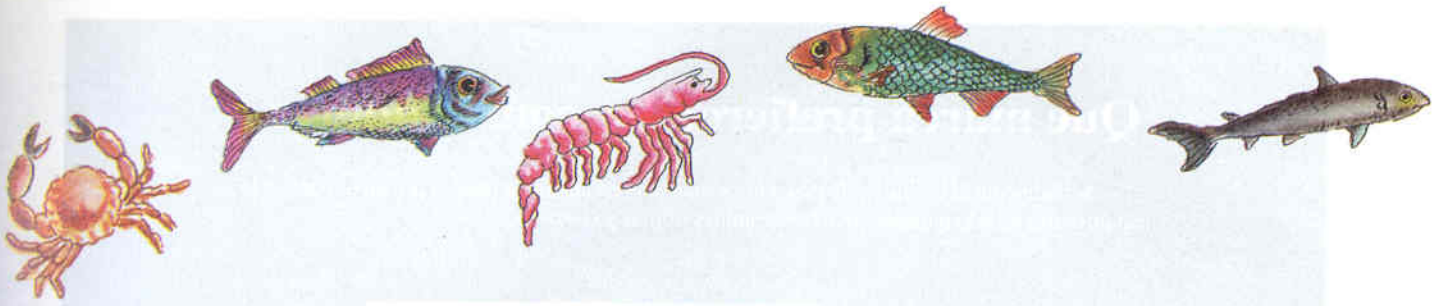
De todas ellas, 36 corresponden a fabricantes nacionales y las 22 restantes a importadores.

Para llevar a cabo el presente estudio se evaluaron 16 parámetros que contemplaron: Información al consumidor; análisis fisicoquímico, microbiológico y sensorial.

¿Cuáles fueron los resultados?

En relación a las 49 muestras de pescados enlatados (una de pescado estilo salmón; 29 de atún y 19 de sardinas, en sus diferentes presentaciones), la evaluación fisicoquímica





encontró que dos muestras estuvieron fuera de especificación en cuanto al contenido neto (**La Torre** y **Golfo de California**), y diez fallaron en el peso drenado. En los demás parámetros, como presión de vacío, eficiencia de barniz y presencia de plomo y cadmio, todas las muestras evaluadas se ajustaron a la norma de calidad correspondiente.

En cuanto a las pruebas microbiológicas, ninguno de los productos analizados mostró la presencia de microorganismos mesofílicos o termofílicos.

Respecto a la evaluación sensorial, en 15 muestras se encontró materia extraña propia del producto, como aletas, vísceras, colas, etcétera.

Por su parte, todos los mariscos enlatados -incluyendo moluscos y crustáceos- presentaron la información al consumidor completa y de acuerdo con la normatividad vigente; en cuanto al análisis fisicoquímico, sensorial y microbiológico, el 100 por ciento de los productos se ubicaron dentro de las especificaciones correspondientes.

Es importante señalar que aun cuando todas las marcas cumplen en lo general con la norma de calidad vigente, los productos mexicanos destacaron al obtener mayor calificación.

Con base en lo anterior podemos concluir que los pescados y mariscos enlatados existentes en el mercado son de buena calidad. Cabe mencionar asimismo que el total de las muestras evidenció concentraciones de cadmio y plomo -metales pesados tóxicos para el hombre- por abajo de la especificación señalada en la normatividad.

También vale la pena destacar que los productos enlatados no presentaron contaminación microbiológica, lo que deja de manifiesto la preocupación de los fabricantes por elaborar un alimento con las condiciones sanitarias que exige la legislación mexicana.

Finalmente, con respecto a la evaluación sensorial, en algunas muestras se detectó la presencia de materia extraña propia del producto, sin embargo en ninguna se encontraron partículas ajenas al alimento, lo que también demuestra un mayor cuidado por parte del fabricante en el proceso de elaboración.

Los detalles sobre las evaluaciones parciales y globales de calidad obtenidas en cada prueba se muestran en las siguientes tablas. Si desea obtener mayor información sobre el presente estudio visítenos en Insurgentes Sur núm. 1228, 7° piso, colonia Tlacoquemécatl del Valle, Distrito Federal; o bien, llámenos al 559-73-77 extensión 242, donde con gusto lo atenderemos.

Fuente: Coordinación General de Investigaciones, Profeco.

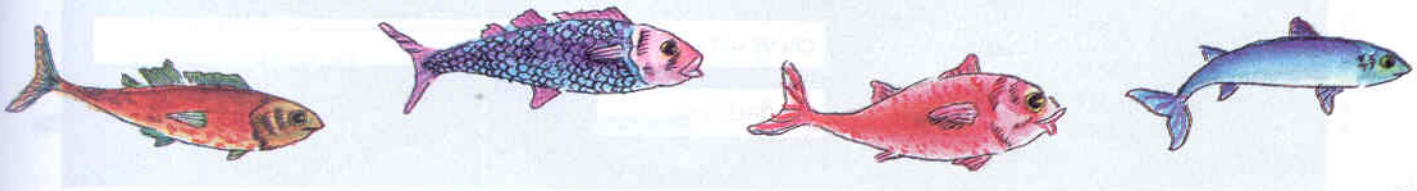
Recomendaciones para seleccionar un producto enlatado

Para su compra:

1. Revise que en la etiqueta se indique:
   - Nombre del producto
   - Marca
   - Peso neto
   - Peso drenado
   - Fabricante
   - Lista completa de ingredientes
   - Lote
   - Fecha de caducidad (sólo en algunos productos)
2. Asimismo, observe que la lata no esté «abombada», mal sellada, oxidada, ni golpeada.

Para su consumo:

1. Verifique que el producto tenga un color característico.
2. Compruebe que despida un olor agradable.
3. Confirme que el sabor sea bueno y característico.
4. Finalmente, observe que la textura sea firme y consistente.



Qué marca prefieren los consumidores

Actualmente el consumo de pescados y mariscos enlatados se orienta principalmente a la adquisición de las siguientes marcas de atún, sardinas y camarones:

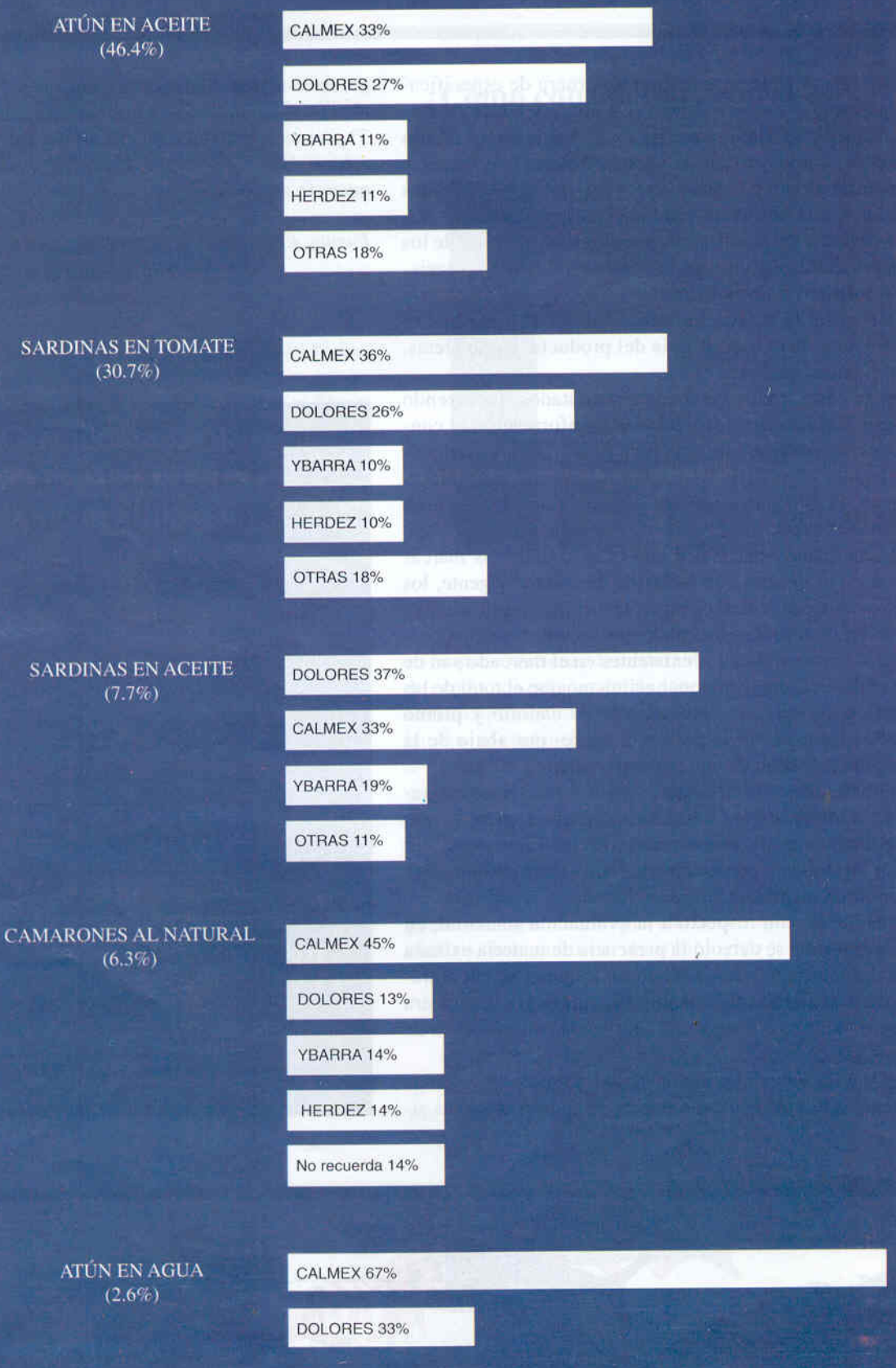
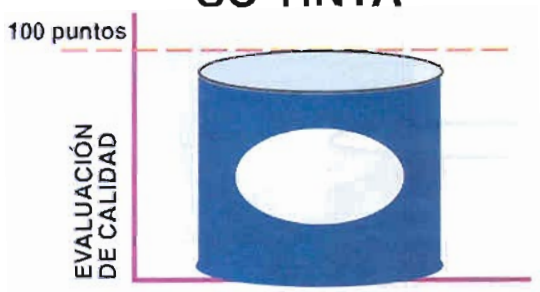


Tabla de ponderación

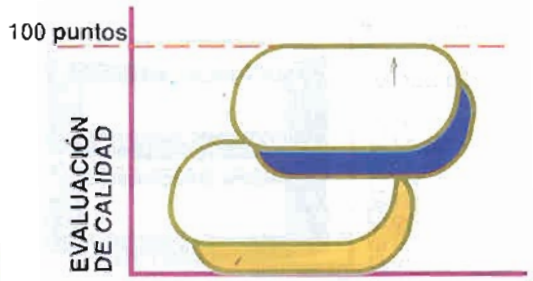
	Aspecto evaluado	Puntaje asignado
Características del producto	Información al consumidor	10
	Contenido neto	5
	Peso drenado	5
	pH	3
	Plomo	8
	Cadmio	8
	Eficiencia del barniz	4
	Color	4
	Olor	4
	Apariencia	4
	Sabor	3
	Textura	3
Higiene del producto	Mesofílicos y termofílicos aerobios y anaerobios	32
	Materia extraña	4
	Presión de vacío	3
Total		100

CALAMAR EN SU TINTA



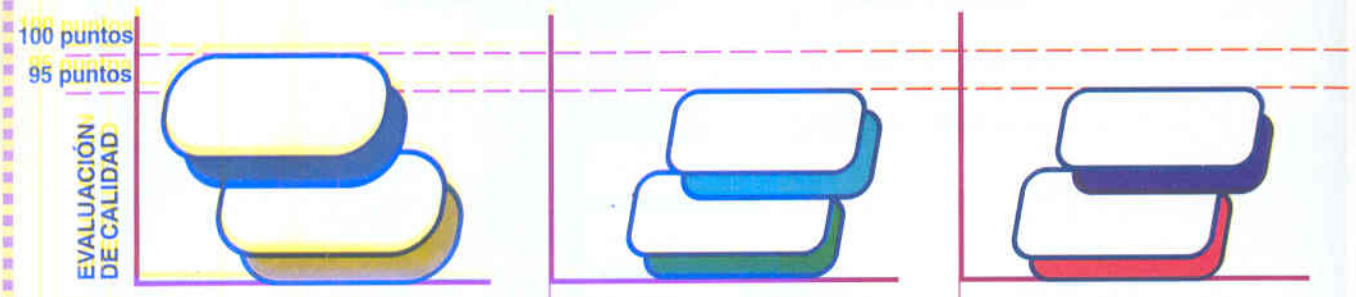
- MARCA: *PALACIO DE ORIENTE*
- ORIGEN: *ESPAÑA*
- PRECIO (100 g): N$ 6.52
- CONTENIDO NETO: *DECLARADO: 115 g*
  VERIFICADO: 122 g
- PESO DRENADO: *DECLARADO: 72 g*
  VERIFICADO: 112.7 g
- HIGIENE: *EXCELENTE*
- CARACTERÍSTICAS DEL PRODUCTO: *EXCELENTE*

CARNE DE CANGREJO



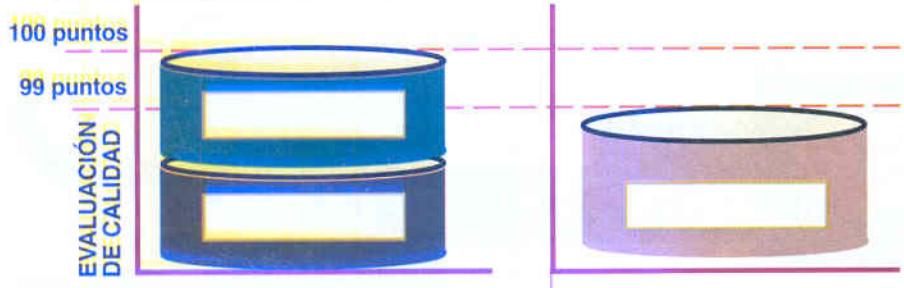
- MARCA: *PORTANET*
- ORIGEN: *TAILANDIA*
- PRECIO (100 g): N$ 5.52
- CONTENIDO NETO: *DECLARADO: 170 g*
  VERIFICADO: 193.1 g
- PESO DRENADO: *DECLARADO: 120 g*
  VERIFICADO: 131.4 g
- HIGIENE: *EXCELENTE*
- CARACTERÍSTICAS DEL PRODUCTO: *EXCELENTE*

CAMARÓN EN SALMUERA



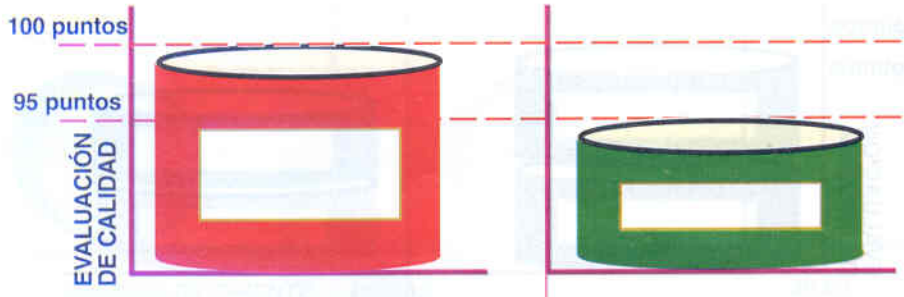
•MARCA:	*BRUNSWICK*	*EXCÉLSIOR*	*CALMEX*
•ORIGEN:	*TAILANDIA*	*MÉXICO*	*MÉXICO*
•PRECIO (100 g):	N$ 3.46	N$ 4.10	N$ 4.10
•CONTENIDO NETO:	*DECLARADO: 195 g* *VERIFICADO: 205.5 g*	*DECLARADO: 315 g* *VERIFICADO: 307.4 g*	*DECLARADO: 315 g* *VERIFICADO: 314.2 g*
•PESO DRENADO:	*DECLARADO: 113 g* *VERIFICADO: 134.5 g*	*DECLARADO: 140 g* *VERIFICADO: 138 g*	*DECLARADO: 140 g* *VERIFICADO: 122.8 g*
•HIGIENE:	*EXCELENTE*	*EXCELENTE*	*EXCELENTE*
•CARACTERÍSTICAS DEL PRODUCTO:	*EXCELENTE*	*EXCELENTE*	*EXCELENTE*

MEJILLONES EN ESCABECHE



•MARCA:	*MIAU*	*PALACIO DE ORIENTE*
•ORIGEN:	*ESPAÑA*	*ESPAÑA*
•PRECIO (100 g):	N$ 5.42	N$ 8.96
•CONTENIDO NETO:	*DECLARADO: 113 g* *VERIFICADO: 123.7 g*	*DECLARADO: 115 g* *VERIFICADO: 117.9 g*
•PESO DRENADO:	*DECLARADO: 70 g* *VERIFICADO: 82.7 g*	*DECLARADO: 68 g* *VERIFICADO: 73.7 g*
•HIGIENE:	*EXCELENTE*	*EXCELENTE*
•CARACTERÍSTICAS DEL PRODUCTO:	*EXCELENTE*	*EXCELENTE*

OSTIONES AHUMADOS

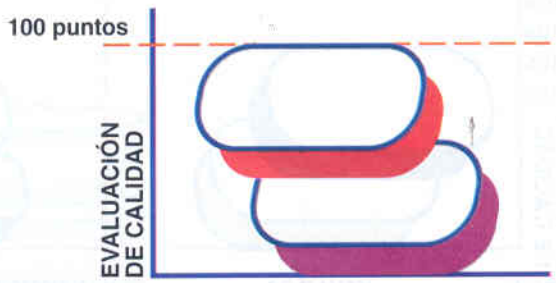


•MARCA:	*BRUNSWICK*	*GEISHA*
•ORIGEN:	*COREA*	*COREA*
•PRECIO (100 g):	N$ 8.92	N$ 8.71
•CONTENIDO NETO:	*DECLARADO: 106 g* *VERIFICADO: 112.3 g*	*DECLARADO: 105 g* *VERIFICADO: 110 g*
•PESO DRENADO:	*DECLARADO: 85 g* *VERIFICADO: 98.4 g*	*DECLARADO: 91 g* *VERIFICADO: 87.8 g*
•HIGIENE:	*EXCELENTE*	*EXCELENTE*
•CARACTERÍSTICAS DEL PRODUCTO:	*EXCELENTE*	*EXCELENTE*

PESCADO ESTILO SALMÓN

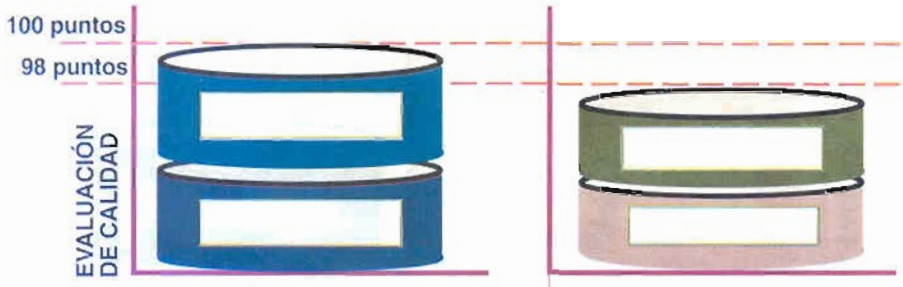
•MARCA:	*YAVAROS*
•ORIGEN:	*MÉXICO*
•PRECIO (100 g):	N$ 0.82
•CONTENIDO NETO:	*DECLARADO: 425 g* *VERIFICADO: 486.5 g*
•PESO DRENADO:	*DECLARADO: 300 g* *VERIFICADO: 321.8 g*
•HIGIENE:	*EXCELENTE*
•CARACTERÍSTICAS DEL PRODUCTO:	*EXCELENTE*

SARDINA EN AGUA



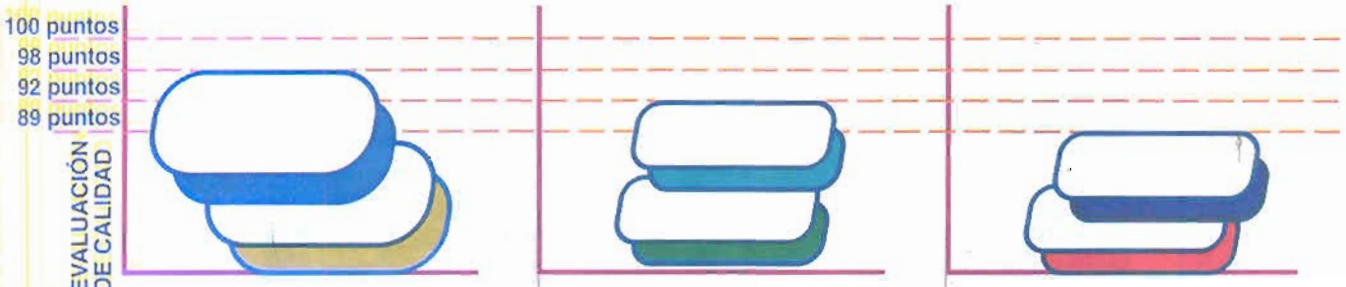
•MARCA:	*BRUNSWICK*
•ORIGEN:	*CANADÁ*
•PRECIO (100 g):	N$ 2.82
•CONTENIDO NETO:	*DECLARADO: 106 g* *VERIFICADO: 127.2 g*
•PESO DRENADO:	*DECLARADO: 82 g* *VERIFICADO: 110 g*
•HIGIENE:	*EXCELENTE*
•CARACTERÍSTICAS DEL PRODUCTO:	*REGULAR (presencia de vísceras)*

SARDINAS EN ACEITE PICANTE



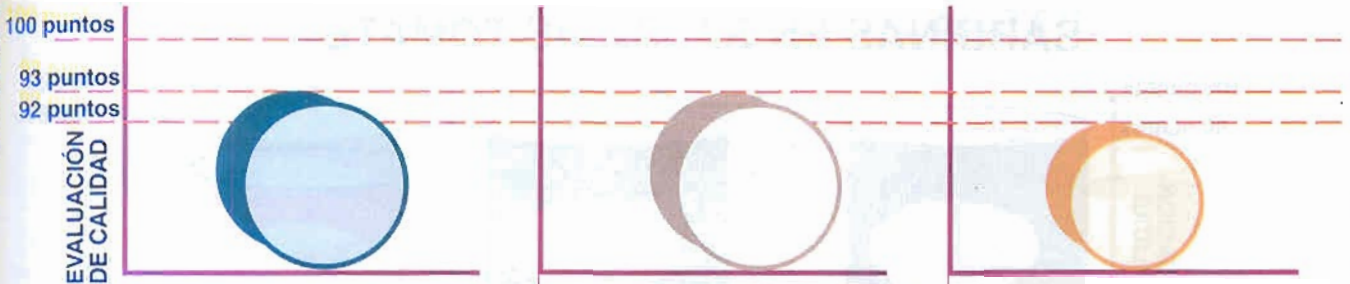
•MARCA:	*PAY PAY*	*BRUNSWICK*
•ORIGEN:	*ESPAÑA*	*CANADÁ*
•PRECIO (100 g):	N$ 3.25	N$ 2.82
•CONTENIDO NETO:	*DECLARADO: 120 g* *VERIFICADO: 126 g*	*DECLARADO: 106 g* *VERIFICADO: 130.6 g*
•PESO DRENADO:	*DECLARADO: 88 g* *VERIFICADO: 108.3 g*	*DECLARADO: 68 g* *VERIFICADO: 98.4 g*
•HIGIENE:	*EXCELENTE*	*REGULAR* *(presencia de vísceras)*
•CARACTERÍSTICAS DEL PRODUCTO:	*EXCELENTE*	*EXCELENTE*

SARDINAS EN ACEITE VEGETAL



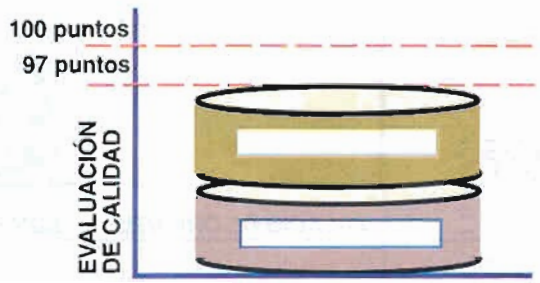
•MARCA:	*YAVAROS*	*YAVAROS*	*LA TORRE*
•ORIGEN:	*MÉXICO*	*MÉXICO*	*MÉXICO*
•PRECIO (100 g):	N$ 1.59	N$ 0.64	N$ 1.68
•CONTENIDO NETO:	*DECLARADO: 170 g* *VERIFICADO: 172.7 g*	*DECLARADO: 425 g* *VERIFICADO: 417 g*	*DECLARADO: 125 g* *VERIFICADO: 117.1 g*
•PESO DRENADO:	*DECLARADO: 120 g* *VERIFICADO: 138.6 g*	*DECLARADO:* *VERIFICADO: 273.1 g*	*DECLARADO: 100g* *VERIFICADO: 85 g*
•HIGIENE:	*EXCELENTE*	*EXCELENTE*	*EXCELENTE*
•CARACTERÍSTICAS DEL PRODUCTO:	*REGULAR (presencia de vísceras)*	*REGULAR (presencia de vísceras)*	*REGULAR (presencia devisceras)*

SARDINAS EN ACEITE DE OLIVA



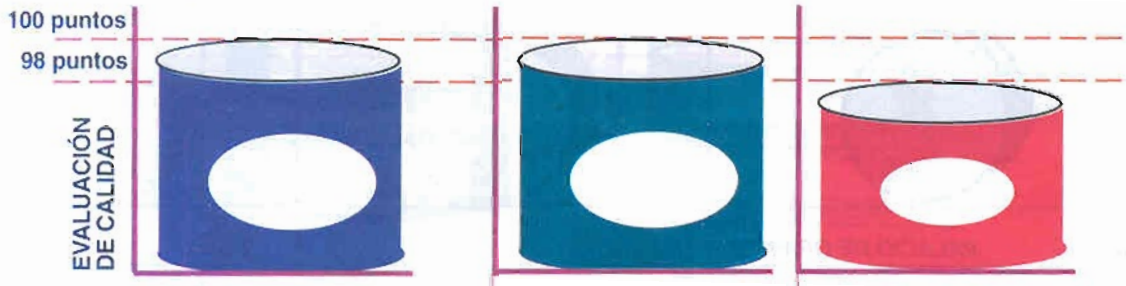
•MARCA:	*PALACIO DE ORIENTE*	*UNITAS*	*MIAU*
•ORIGEN:	*ESPAÑA*	*ESPAÑA*	*ESPAÑA*
•PRECIO (100 g):	N$ 5.76	N$ 2.80	N$ 4.25
•CONTENIDO NETO:	*DECLARADO: 125 g* *VERIFICADO: 126 g*	*DECLARADO: 125 g* *VERIFICADO: 122.3 g*	*DECLARADO: 120 g* *VERIFICADO: 122.5 g*
•PESO DRENADO:	*DECLARADO: 90 g* *VERIFICADO: 83.6 g*	*DECLARADO: 105 g* *VERIFICADO: 87.4 g*	*DECLARADO: 88 g* *VERIFICADO: 81.6 g*
•HIGIENE:	*EXCELENTE*	*EXCELENTE*	*EXCELENTE*
•CARACTERÍSTICAS DEL PRODUCTO:	*REGULAR* *(presencia de vísceras)*	*REGULAR* *(presencia de vísceras)*	*REGULAR* *(presencia de vísceras)*

SARDINAS EN ESCABECHE



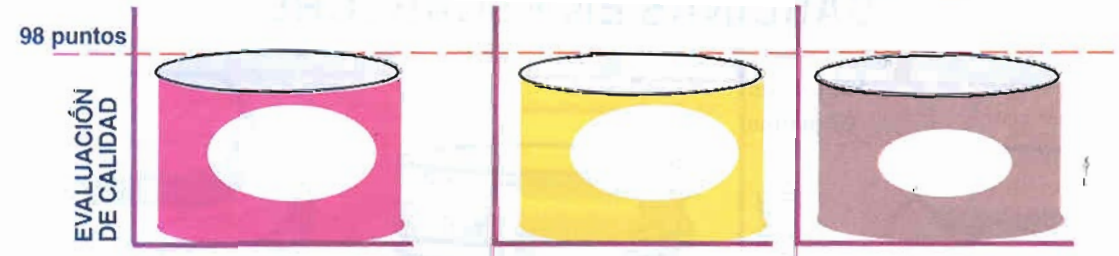
•MARCA:	*MIAU*
•ORIGEN:	*ESPAÑA*
•PRECIO (100 g):	N$ 4.25
•CONTENIDO NETO:	*DECLARADO: 120 g* *VERIFICADO: 125.7 g*
•PESO DRENADO:	*DECLARADO: 88 g* *VERIFICADO: 97.6 g*
•HIGIENE:	*EXCELENTE*
•CARACTERÍSTICAS DEL PRODUCTO:	*REGULAR (presencia de visceras)*

SARDINAS EN SALSA DE TOMATE 1



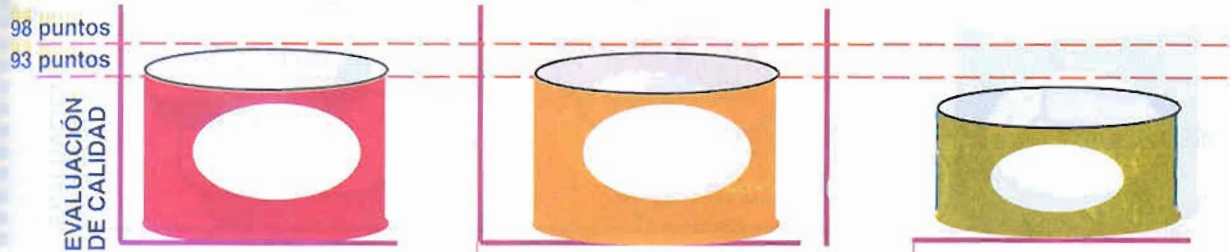
•MARCA:	YAVAROS	GUAYMEX	MAREDÉN
•ORIGEN:	MÉXICO	MÉXICO	MÉXICO
•PRECIO (100 g):	N$1.59	N$ 0.66	N$ 0.64
•CONTENIDO NETO:	DECLARADO: 179.6g VERIFICADO:196 g	DECLARADO: 425.7g VERIFICADO: 425.3g	DECLARADO: 425 g VERIFICADO: 465.6 g
•PESO DRENADO:	DECLARADO: 120 g VERIFICADO: 143.9 g	DECLARADO: 310.6g VERIFICADO: 310 g	DECLARADO: 300 g VERIFICADO: 387.5 g
•HIGIENE:	EXCELENTE	EXCELENTE	EXCELENTE
•CARACTERÍSTICAS DEL PRODUCTO:	EXCELENTE	EXCELENTE	REGULAR (presencia de vísceras)

SARDINAS EN SALSA DE TOMATE 2



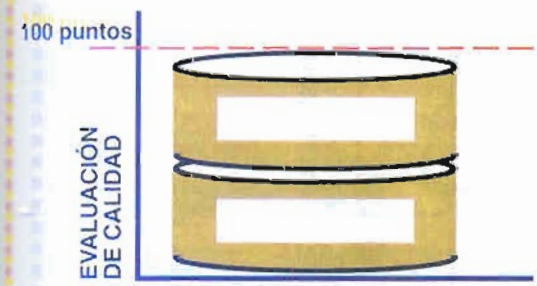
•MARCA:	PAY PAY	PALACIO DE ORIENTE	SON PEZ
•ORIGEN:	ESPAÑA	ESPAÑA	MÉXICO
•PRECIO (100 g):	N$ 1.88	N$ 5.76	N$ 0.61
•CONTENIDO NETO:	DECLARADO: 120 g VERIFICADO:125.8 g	DECLARADO: 125 g VERIFICADO: 131.3 g	DECLARADO: 425 g VERIFICADO: 457.2 g
•PESO DRENADO:	DECLARADO: 88 g VERIFICADO: 102.8 g	DECLARADO: 85 g VERIFICADO: 111 g	DECLARADO: 300 g VERIFICADO: 306.8 g
•HIGIENE:	EXCELENTE	EXCELENTE	EXCELENTE
•CARACTERÍSTICAS DEL PRODUCTO:	REGULAR (presencia de vísceras)	REGULAR (presencia de vísceras)	REGULAR (presencia devísceras)

SARDINAS EN SALSA DE TOMATE 3



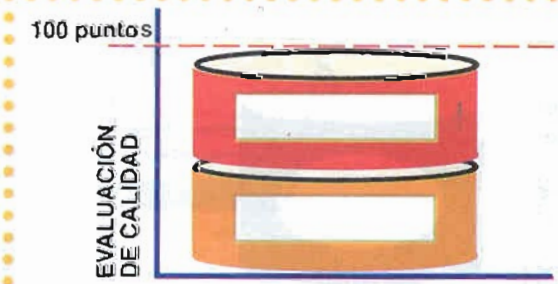
•MARCA:	*CALMEX*	*EXCÉLSIOR*	*MIAU*
•ORIGEN:	*MÉXICO*	*MÉXICO*	*ESPAÑA*
•PRECIO (100 g):	N$ 0.66	N$ 0.59	N$ 4.43
•CONTENIDO NETO:	*DECLARADO: 425 g VERIFICADO: 465 g*	*DECLARADO: 425 g VERIFICADO: 463.3 g*	*DECLARADO: 115 g VERIFICADO: 155.50 g*
•PESO DRENADO:	*DECLARADO: 300 g VERIFICADO: 335.2 g*	*DECLARADO: 300 g VERIFICADO: 327 g*	*DECLARADO: 128 g VERIFICADO: 126.1 g*
•HIGIENE:	*EXCELENTE*	*EXCELENTE*	*EXCELENTE*
•CARACTERÍSTICAS DEL PRODUCTO:	*REGULAR (presencia de vísceras)*	*REGULAR (presencia devísceras)*	*REGULAR (presencia devísceras)*

ATÚN EN ESCABECHE



•MARCA:	*NAIR*
•ORIGEN:	*MÉXICO*
•PRECIO (100 g):	N$ 1.29
•CONTENIDO NETO:	*DECLARADO: 174 g VERIFICADO: 174.1 g*
•PESO DRENADO:	*DECLARADO: 130 g VERIFICADO: 138 g*
•HIGIENE:	*EXCELENTE*
•CARACTERÍSTICAS DEL PRODUCTO:	*EXCELENTE*

ATÚN EN CHIPOTLE

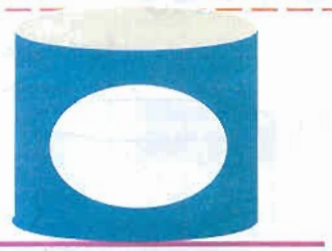


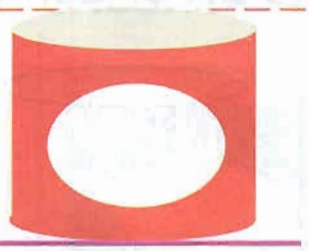
•MARCA:	*NAIR*
•ORIGEN:	*MÉXICO*
•PRECIO (100 g):	N$ 1.29
•CONTENIDO NETO:	*DECLARADO: 174 g VERIFICADO: 174.7 g*
•PESO DRENADO:	*DECLARADO: 130 g VERIFICADO: 159.1 g*
•HIGIENE:	*EXCELENTE*
•CARACTERÍSTICAS DEL PRODUCTO:	*EXCELENTE*

ATÚN EN ACEITE DE OLIVA 1

100 puntos

EVALUACIÓN DE CALIDAD



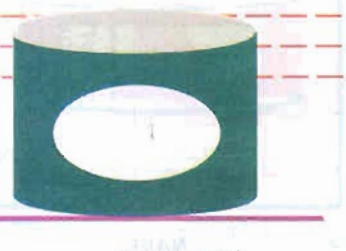


•MARCA:	*MIAU*	*PAY PAY*	*CURBERA*
•ORIGEN:	*ESPAÑA*	*ESPAÑA*	*ESPAÑA*
•PRECIO (100 g):	N$ 6.17	N$ 5.30	N$ 5.04
•CONTENIDO NETO:	*DECLARADO: 111 g* *VERIFICADO: 107.9 g*	*DECLARADO: 115 g* *VERIFICADO: 117.9 g*	*DECLARADO: 115 g* *VERIFICADO: 122.6 g*
•PESO DRENADO:	*DECLARADO: 72 g* *VERIFICADO: 79.4 g*	*DECLARADO: 82 g* *VERIFICADO: 85.3 g*	*DECLARADO: 81 g* *VERIFICADO: 92.7 g*
•HIGIENE:	*EXCELENTE*	*EXCELENTE*	*EXCELENTE*
•CARACTERÍSTICAS DEL PRODUCTO:	*EXCELENTE*	*EXCELENTE*	*EXCELENTE*

ATÚN EN ACEITE DE OLIVA 2

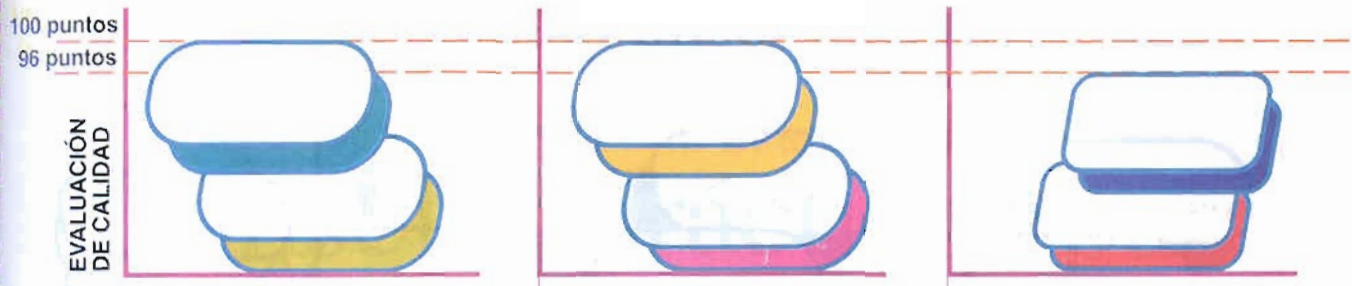
100 puntos
99 puntos
95 puntos
91 puntos

EVALUACIÓN DE CALIDAD



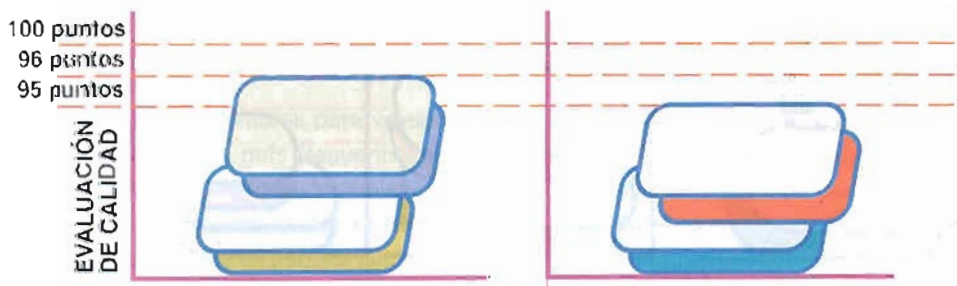
•MARCA:	*EL VELERO*	*PALACIO DE ORIENTE*	*LA TORRE*
•ORIGEN:	*ESPAÑA*	*ESPAÑA*	*MÉXICO*
•PRECIO (100 g):	N$ 2.20	N$ 7.95	N$ 2.08
•CONTENIDO NETO:	*DECLARADO: 250 g* *VERIFICADO: 259.6 g*	*DECLARADO: 228 g* *VERIFICADO: 239.3 g*	*DECLARADO: 120 g* *VERIFICADO: 102.1 g*
•PESO DRENADO:	*DECLARADO: 190 g* *VERIFICADO: 193.4 g*	*DECLARADO: 173 g* *VERIFICADO: 151.1 g*	*DECLARADO: 80 g* *VERIFICADO: 88.4 g*
•HIGIENE:	*EXCELENTE*	*EXCELENTE*	*EXCELENTE*
•CARACTERÍSTICAS DEL PRODUCTO:	*EXCELENTE*	*EXCELENTE*	*REGULAR (color poco característico)*

ATÚN EN AGUA 1



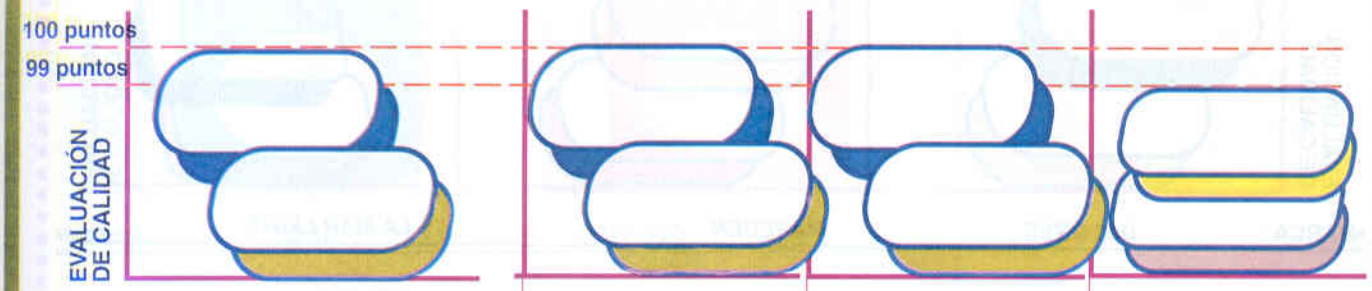
•MARCA:	*DOLORES*	*MAREDÉN*	*LA MAR LIGHT*
•ORIGEN:	*MÉXICO*	*MÉXICO*	*MÉXICO*
•PRECIO (100 g):	N$ 1.26	N$ 1.26	N$ 2.59
•CONTENIDO NETO:	*DECLARADO: 174 g* *VERIFICADO: 181 g*	*DECLARADO: 174 g* *VERIFICADO: 175.2 g*	*DECLARADO: 174 g* *VERIFICADO: 168.9 g*
•PESO DRENADO:	*DECLARADO: 135 g* *VERIFICADO: 136.7 g*	*DECLARADO: 130 g* *VERIFICADO: 145.3 g*	*DECLARADO: 130 g* *VERIFICADO: 148.9 g*
•HIGIENE:	*EXCELENTE*	*EXCELENTE*	*EXCELENTE*
•CARACTERÍSTICAS DEL PRODUCTO:	*EXCELENTE*	*EXCELENTE*	*REGULAR (apariencia poco característica)*

ATÚN EN AGUA 2



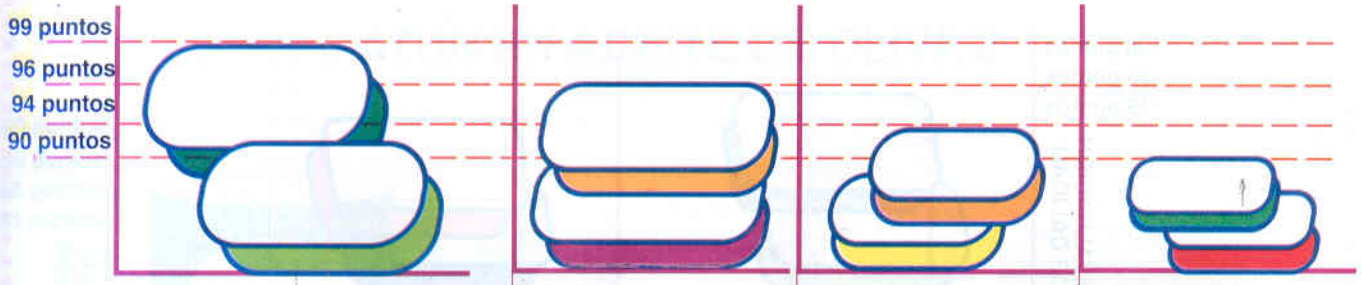
•MARCA:	*NAIR*	*TUNY*
•ORIGEN:	*MÉXICO*	*MÉXICO*
•PRECIO (100 g):	N$ 1.29	N$ 1.22
•CONTENIDO NETO:	*DECLARADO: 174 g* *VERIFICADO: 175.8 g*	*DECLARADO: 184 g* *VERIFICADO: 178.8 g*
•PESO DRENADO:	*DECLARADO: 130 g* *VERIFICADO: 145.7 g*	*DECLARADO: 135 g* *VERIFICADO: 122.1 g*
•HIGIENE:	*EXCELENTE*	*EXCELENTE*
•CARACTERÍSTICAS DEL PRODUCTO:	*REGULAR (color poco característico)*	*EXCELENTE*

ATÚN EN ACEITE VEGETAL 1



•MARCA:	*NAIR*	*GUAYMEX*	*HERDEZ*	*GIGANTE*
•ORIGEN:	*MÉXICO*	*MÉXICO*	*MÉXICO*	*MÉXICO*
•PRECIO (100 g):	N$ 1.44	N$ 1.23	N$ 1.19	N$ 1.21
•CONTENIDO NETO:	*DECLARADO: 174 g VERIFICADO: 172.1 g*	*DECLARADO: 174 g VERIFICADO: 179.5 g*	*DECLARADO: 184 g VERIFICADO: 182.7 g*	*DECLARADO: 174 g VERIFICADO: 170.9 g*
•PESO DRENADO:	*DECLARADO: 130 g VERIFICADO: 143.7 g*	*DECLARADO: 135 g VERIFICADO: 160.2 g*	*DECLARADO: 134 g VERIFICADO: 141.6 g*	*DECLARADO: 130 g VERIFICADO: 144.4 g*
•HIGIENE:	*EXCELENTE*	*EXCELENTE*	*EXCELENTE*	*EXCELENTE*
•CARACTERÍSTICAS DEL PRODUCTO:	*EXCELENTE*	*EXCELENTE*	*EXCELENTE*	*EXCELENTE*

ATÚN EN ACEITE VEGETAL 2



•MARCA:	*AURRERA*	*LA TORRE*	*MAZATÚN*	*GOLFO DE CALIFORNIA*
•ORIGEN:	*MÉXICO*	*MÉXICO*	*MÉXICO*	*MÉXICO*
•PRECIO (100 g):	N$ 1.21	N$ 1.21	N$1.23	N$ 1.16
•CONTENIDO NETO:	*DECLARADO: 174 g VERIFICADO:170 g*	*DECLARADO: 174 g VERIFICADO: 174.3g*	*DECLARADO: 174 g VERIFICADO: 186.4g.*	*DECLARADO: 184 g VERIFICADO: 170.3 g*
•PESO DRENADO:	*DECLARADO: 130 g VERIFICADO: 143.9 g*	*DECLARADO: 130 g VERIFICADO: 137.1 g*	*DECLARADO: 135 g VERIFICADO: 124.9 g*	*DECLARADO: 135 g VERIFICADO: 134.1 g*
•HIGIENE:	*EXCELENTE*	*EXCELENTE*	*EXCELENTE*	*EXCELENTE*
•CARACTERÍSTICAS DEL PRODUCTO:	*EXCELENTE*	*REGULAR (apariencia poco característica)*	*EXCELENTE*	*EXCELENTE*